

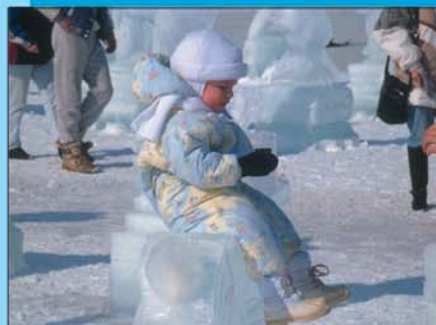
ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



Торжественный прием в честь победительниц Всероссийской эстафеты материнского подвига у губернатора края А.А. Сурикова



Н.С. Ремнева: “Крайне важно в качестве национальной идеи выдвинуть идею здорового образа жизни в здоровой семье”



**“Детство - утро жизни”.
Все о детях и здоровом детстве
читайте в следующем номере
нашего журнала**

С пожеланиями здоровья в Новом 2003 году!

Редакционный Совет журнала

„ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ“

Сергей Иванович Трибунский,
председатель комитета по здравоохранению
администрации Алтайского края,
кандидат медицинских наук



Надежда Степановна Ремнева,
начальник отдела социально-демографических проблем
администрации края, председатель краевого Совета женщин,
кандидат социологических наук

Ирина Валентиновна Козлова,
главный редактор журнала
“Здоровье алтайской семьи”,
кандидат медицинских наук



Валерий Александрович Головин,
начальник Краевого госпиталя ветеранов войн,
заслуженный работник здравоохранения
Российской Федерации

Галина Владимировна Кагирова,
главный педиатр комитета по здравоохранению
администрации края, член Союза педиатров России, член
краевого Совета женщин, доктор медицинских наук, профессор



Анатолий Иванович Алгазин,
проректор Алтайского государственного
медицинского университета,
доктор медицинских наук, профессор



Александр Федорович Лазарев,
главный врач Алтайского краевого онкологического
диспансера, доктор медицинских наук, профессор

Галина Александровна Чумакова,
доцент Алтайского государственного медицинского
университета, руководитель центра профилактической
кардиологии Алтайского кардиоцентра,
кандидат медицинских наук



Иван Генрихович Беккер,
главный врач Рубцовской городской больницы №2,
основатель музея «История медицины в Сибири»,
заслуженный врач Российской Федерации,
лауреат Демидовской премии 1996 года

Ия Андреевна Егорова,
директор краевого государственного учреждения
«Территориальный центр лицензирования и аккредитации
медицинских учреждений», заслуженный работник
здравоохранения Российской Федерации



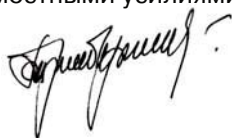
Уважаемые читатели, жители Алтайского края!

Самое дорогое у человека - его жизнь, его здоровье, без которых невозможно стабильное, благополучное будущее. И мы, медики, это отчетливо понимаем.

Проблемы здоровья - как физического, так и духовного - обращают на себя внимание не только медицинских работников, но и всего общества.

Все больше людей хотят получать объективную, научно обоснованную, правдивую информацию о том, как быть здоровыми. Медико-экологические проблемы, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность постепенно становятся актуальными и важными темами для всех без исключения.

Здоровье каждого жителя края - главная задача системы здравоохранения Алтая. Комитет по здравоохранению считает важным поддержать инициативу по созданию для населения края журнала, направленного на пропаганду здорового образа жизни, сохранение и укрепление семьи, рождение здоровых детей. Уверен, что совместными усилиями мы сможем сделать многое!



С. Трибунский,

председатель комитета по здравоохранению администрации Алтайского края

Дорогие земляки!

Вы держите в руках **первый** номер журнала «Здоровье алтайской семьи».

Не скрою, выходя к читателям с этим новым проектом, Издательство «ВН» несколько опасалось того, что книжные прилавки буквально завалены самыми разными изданиями на тему здоровья. Множество других не первый год распространяются по подписке, и значительная часть жителей уже привыкла к ним. И все же эти обстоятельства не остановили нас. Почему?

Потому что для большинства специалистов-медиков сейчас уже совершенно очевидно, что здоровье человека зависит не только от наследственности, традиций семьи, но и в достаточно большой степени - от того, где, в какой местности он проживает и какие «факторы риска» (как естественные, так и техногенные) на него влияют. Наши, алтайские медики лучше знают особенности течения тех или иных заболеваний у жителей края, могут оценить влияние факторов, которые иногда придают течению заболевания свой, «местный», характер.

Наверняка, многие из вас, уважаемые читатели, еще помнят, как несколько лет тому назад врачам пришлось разбираться с проблемой «желтых детей», появившихся на Алтае.

Загадка была не только решена, но и найдены методы лечения этих симптомов.

А главное - реализован целый комплекс мер, как предупреждающих это заболевание, так и исключающих серьезные последствия от возможных осложнений.

Пользуясь случаем, выражаю признательность всем, кто поверил в журнал в самом начале его пути и поддержал этот проект. И не просто поддержал, но и вошел в состав Редакционного Совета журнала - Алгазину Анатолию Ивановичу, Беккеру Ивану Генриховичу, Головину Валерию Александровичу, Егоровой Ие Андреевне, Кагировой Галине Владимировне, Лазареву Александру Федоровичу, Ремневой Надежде Степановне, Трибунскому Сергею Ивановичу, Чумаковой Галине Александровне.

Чем больше людей вовлекалось в обсуждение в процессе выработки концепции журнала, тем больше возникало замечательных предложений. А это внушает определенный оптимизм: журнал имеет все шансы стать интересным, а главное - полезным нашим читателям.

В наших планах - знакомить вас с лечебно-профилактическими учреждениями края, как государственными, так и частными, рассказывать об уникальных методах лечения и специалистах, работающих именно в нашем крае.

Мы не будем избегать освещения и проблем, которые, увы, все еще остаются в системе охраны здоровья и оказания медицинской помощи населению, и в меру своих скромных возможностей будем способствовать их разрешению.

Но какие бы усилия мы ни прилагали, какие бы темы и вопросы ни мучили нас - коллектив специалистов-медиков редакции, журнал только тогда будет востребован, когда сможет ответить на интересующие вас вопросы. Именно поэтому мы надеемся на сотрудничество с вами, наши читатели, и ждем ваших звонков и писем. Наш журнал распространяется **по подписке**. Ее можно оформить во всех отделениях связи, в Издательстве «ВН» или у общественных распространителей.

Надеемся, что наш журнал станет интереснее с вашей помощью! Мы, со своей стороны, желаем вам крепкого здоровья, дружной, доброй семьи, успехов в ваших делах!

Доброго вам Нового 2003 года!

И. Козлова,

главный редактор журнала «Здоровье алтайской семьи»



**Марина Николаевна
Александрова,
ответственный
редактор:**

- Присказка «Где родился, там и пригодился» знакома всем. Как всякое меткое словцо, запавшее в народную память, она имеет несколько значений. Самое прямое в последнее время стали подчеркивать и специалисты: диетологи, курортологи, фитотерапевты, геронтологи. Они говорят, что для нас, жителей сибирских широт, обычная морковка будет полезнее, чем заморский то ли фрукт, то ли овощ авокадо. Что детям и людям старшего и даже среднего возраста показан отдых в наших краях, а не на жарком юге. Что люди, не менявшие резко места жительства - с севера на юг и наоборот - имеют больше шансов дожить до глубокой старости.

Вот почему в журнале «Здоровье **алтайской** семьи» предполагается рассказывать обо всем, связанном с землей, на которой мы живем. Как лучше использовать имеющиеся «плюсы» климата, дары природы, возможности лечебных и оздоровительных учреждений, курортных мест нашего края...

Но ведь все мы, живущие на одной территории, - прежде всего семья с присущими именно семье образом жизни, привычками в питании, предрасположенностью к болезням. На страницах краевого журнала «Здоровье алтайской **семьи**» мы сможем поделиться друг с другом нажитым опытом, в том числе и по борьбе с конкретными заболеваниями.

И, наконец, слово «**Здоровье**» в названии журнала стоит на первом месте. Восточная мудрость гласит: «Нет такой болезни, какую невозможно было бы вылечить». И все же «лучше быть здоровым и богатым», не так ли? Причем между словами «здоровье» и «богатство» уместно поставить знак равенства. Но как богатство бывает легко растратить, так не менее просто растратить здоровье. Из-за малоподвижного образа жизни (гиподинамии), вредных привычек (и прежде всего курения, ожорства), пренебрежения правилами гигиены (нередко элементарными). Как сохранить или хотя бы не нанести урон здоровью - разговор на эту тему тоже планируется повести на страницах журнала.

Оглавление

Семья: от А до Я	4
Раньше и Божьим словом лечили ..	5
Здоровый образ жизни – основа долголетия	6-7
Здоровая семья как национальная идея	8-9
В основе основ	9
Дурной голове медицина - не помощник	10-11
Журнал как акт благотворительности	12
Выше - не всегда лучше!	13-15
Что нужно знать о химиотерапии опухолей	16
В честь Дня матери	16-17
Медицинская помощь должна быть высококвалифицированной, а главное - доступной	18-20
Определение предстоящей продолжительности жизни. Тест	21
И тень болезни – страх... А почему не вера в чудо?	22-23
Алая капля	24
Ангина расставляет коварные ловушки	25
Сонное царство	26-27
Щелкаем орехи	28-29
К нам возвращаются вновь и вновь... ..	30-31
2003 - год солнца. Гороскоп	32-33
Лечение хвоей	34
Информация для подписчиков	35
Есть ли будущее у ведомственной медицины?	36

Как преподаватель Алтайского медицинского университета, занимающийся подготовкой для практического здравоохранения нашего края медицинских кадров новой специальности - врачей общей практики (семейных врачей) - считаю своим долгом участвовать в подготовке данного журнала, направленного на укрепление здоровья семьи.

Семья: от А до Я

В последние годы в обществе возник пристальный интерес к проблеме **охраны здоровья семьи в целом**. С точки зрения медицинской науки не оправдала себя концепция достижения здоровья через лечение больного. Становится очевидным, что центром приложения медицины должен быть не только больной, но и в полной мере здоровый человек, охрана и укрепление его здоровья. **Именно профилактическая медицина имеет основополагающее значение в деле сохранения и укрепления здоровья семьи и увеличения продолжительности жизни ее членов.**

Не тот врач хорош, который лечит, а тот, который предупреждает болезни

Именно такой принцип организации первичной медицины является основой реформы отечественного здравоохранения. Она предусматривает поэтапный переход к организации семейной медицины, оказывающей **многопрофильную медико-социальную помощь всем членам семьи** независимо от возраста и пола пациентов.

В функции **семейного врача** входят проведение лечебно-оздоровительных процедур, обучение членов семьи правилам само- и взаимопомощи при заболеваниях и травмах, ухода за больными

членами семьи при недомогании и неотложных состояниях. Совместная работа семейного врача и членов семьи по оптимизации образа жизни и профилактике заболеваний, привлечение обученных членов семьи к уходу за больными родственниками способствуют оптимальному расходованию средств на лечение, на организацию рациональных видов жизнедеятельности, особенно если в семье имеются хронические больные.

Семейный врач потенциально имеет большее преимущество перед другими. Он располагает возможностью одновременно наблюдать самых разных членов семьи.

Тем самым в его руки вкладывается мощное оружие - знание семейных особенностей протекания тех или иных заболеваний, что во многом облегчает проведение профилактических и лечебных мероприятий.

В связи с этим появление журнала, ориентированного на семью со всеми ее проблемами социального и медицинского характера, учитывающего региональные особенности существования семьи в Алтайском крае, позволит проложить своеобразный «мостик» между специалистами различных сфер знания, в том числе медиками и семьей, в доступной форме помочь членам семьи в решении насущных проблем, связанных с их здоровьем.



Анатолий Иванович Алгаев,
проректор Алтайского государственного медицинского университета,
доктор медицинских наук, профессор

Раньше и Божьим словом лечили



Иван Генрихович Бокор,
главный врач рубцовской
городской больницы №2,
основатель музея
«История медицины
в Сибири»,
заслуженный врач
Российской Федерации

Собирание музея истории медицины началось еще со студенческой скамьи. Тогда это было хобби. Сейчас наш музей является городской достопримечательностью, его не стыдно показать и иностранным гостям. Один из больших залов музея посвящен демидовским временам – в нем есть раздел горнозаводской медицины. Мы по гравюрам восстановили врачебную палату XVIII века.

В музейной работе мы стараемся охватить не только Алтайский край, но целиком территорию бывшего Алтайского горного округа. Поэтому нам помогают медики из Новосибирска, Томска, Бийска, Барнаула... С помощью коллег продолжаем со-

бирать препараты, инструменты, оборудование, мебель столетней давности, которые находились когда-то в больницах. Нам подарили даже... Библию с иконами – раньше и Божьим словом лечили!

Мы нашли домашнюю медицинскую аптечку, сделанную в Москве сто лет назад. Забавная вещица: раскладывающийся деревянный ящичек, который закрывается на ключик. Представляете, в ней наряду с таблетками и бинтами хранилась ампула морфия – в домашней аптечке! Помимо препаратов, выпускаемых фармакологической промышленностью, в аптечку вкладывались сушеные травы, малина...

Мы тесно сотрудничаем с городским комитетом народного образования и учителями в плане пропаганды здорового образа жизни и грамотного полового воспитания, профилактики наркомании и СПИДа. Особенно большим спросом пользуется наша выставка «XXI век без наркотиков».

Я уверен, что знакомство с экспонатами нашего музея помогает сохранить память об ушедших поколениях. Не случайно в клятве Гиппократов написано: «Чти учителя своего, как отца своего». Нельзя забывать корни!

Когда мы выдвигались на соискание Демидовской премии, фонд музея истории медицины составлял около восьми тысяч экспонатов. Сейчас он почти удвоился. Наши тематические залы видоизменились, стали глубже по содержанию. Наш музей удостоился большой золотой медали Сибирской ярмарки и диплома Алтайской ярмарки. Мы делаем тематические выездные выставки. Экспонаты музея увидели жители Новосибирска, Ярового, Славгорода, Барнаула, Алейска, Кулунды, Ключей, Горняка и других населенных пунктов.

Быть здоровым - это искусство и большая ответственность. В настоящее время в газетах, журналах, на телеэкранах преподносятся различные рецепты долголетия и здоровья.

Здоровый образ жизни — ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

В этих рецептах - и волшебные пояса из собачьей шерсти, и чудотворные чаи, и таблетки для похудения, и эликсиры молодости, и многое другое. Иногда диву даешься, как просто, оказывается, быть здоровым! Съел таблетку - и порядок! Ешь биологически активные добавки и ни о чем не думай. «Добрые дяди и тети» с экранов телевизоров на фоне волшебных средств разрешат вам не заниматься физкультурой, есть всё подряд, пить пиво, что не может не понравиться. Но, к великому сожалению, не все так просто.



Валерий Александрович Головин,
начальник Краевого госпиталя ветеранов войн, заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации



Как прожить долго, до преклонных лет, и остаться при этом активным, трудоспособным и молодым в душе? Да и возможно ли это?

Со старостью у человека обычно ассоциируются представления о болезнях, немощности, старческих недугах, беспомощности. С любых позиций старость кажется непривлекательной.

Однако можно увидеть и исключения, когда пожилой человек вызывает глубочайшее уважение у молодых и является примером для подражания.

Продолжительность жизни у людей рассчитана на 90-100 лет. Конечно, встречаются чемпионы долголетия, которые живут по 115-120 лет. По-

чему люди стареют с разной скоростью? Почему одни живут долго, а у других срок жизни короток? Геронтология (наука о процессах старения) пытается ответить на все эти вопросы.

С глубокой древности ученые пытались проникнуть в тайны жизни, а именно - ее продолжительности и смерти. Создавались теории старения, учения о жизни, следуя которым, человек мог стать бессмертным.

Искусство старения заключается в том, чтобы быть для молодых опорой, а не препятствием, учителем, а не соперником, понимающим, а не равнодушным (А. Моруа)

Примером такого учения является даосизм - религиозно-философская система начала IV-III вв. до н. э., зародившаяся в Китае. Согласно даосизму, единый мир есть проявление единой сущности (или силы) - дао. Такое видение мира подразумевало единство всего сущего, а именно - духа и материи, бога и человека. Следствием этого было понимание, что путем собственных усилий живое существо (человек) может трансформироваться в бессмертное, богopodobное существо. Для осуществления такой трансформации необходимо следовать определенным правилам, мерам. Основными из них были следующие: этические - спокойная размеренная жизнь (экономия жизненной энергии); религиозные - медитация; дыхательная техника - задержка дыхания; диета - её основу составляли малокалорийные продукты растительного происхождения, гимнастика - физические упражнения (кунгфу); сексуальная техника - дао любви. Эти правила дополнялись веществами, продлевающими жизнь.

Многие рекомендации учений древности актуальны и се-

годня. Нельзя не согласиться с тем, что физические упражнения, умеренная диета, спокойствие и рассудительность убеждают человека от болезней и ранней смерти и в нынешний XXI век.

Каких же правил следует придерживаться, чтобы с возрастом обретались мудрость, спокойствие, а здоровье не растрачивалось? Как предупредить болезни в молодом возрасте и

связанное с ними ускоренное старение?

Старение - это естественный процесс, присущий всему живому. Скорость старения определяется как внутренними наследственными факторами, так и внешними влияниями.

Современный научный опыт предлагает ответ на волнующие всех вопросы: как уберечь себя от ускоренного старения, от болезней, связанных с возрастом, от недугов старости? Ответ очень простой: следует придерживаться здорового образа жизни.

В понятие «здоровый образ жизни» принято включать основы правильного питания, физическую активность, психическое здоровье, правила личной гигиены и медицинской активности, основы семейной жизни, экологию дома и на работе, правила жизни при наличии хронических болезней, искусство жизни и здоровья в зрелом возрасте, культуру и здоровье.

Обо всем этом мы подробно поговорим на страницах журнала «Здоровье алтайской семьи» в 2003 году.

Все болезни — «от нервов»?

По мнению канадского терапевта Лиз Бурбо, если вы страдаете какой-либо болезнью, то лишь потому, что сами создали ситуацию, повлекшую за собой недуг. Чтобы сделать шаг к оздоровлению, терапевт советует прислушаться к себе и своим тревогам.

▶ **Заболевания щитовидной железы** развиваются, когда вы недовольны своей жизнью, не живете в соответствии со своими желаниями, а целиком зависите от окружающих.

▶ **Вас мучают боли в спине?**

Значит, вы слишком беспокоитесь за материальную сторону своей жизни, переживаете по поводу своего финансового положения, из-за работы, которая стала для вас слишком тяжелой ношей.



▶ **У вас проблемы с ногами?**

Значит, вас одолевает страх перед будущим.

▶ **Беспокоят десны?** Похоже, вы испытываете трудности с принятием решений и их реализацией.

▶ **Болезни горла** говорят о затаенном гневе и желании обвинить в своих ошибках окружающих.

▶ **Причина артрита** - в разочарованности и вашей зажатости.



Здоровая семья как национальная идея

Надежда Степановна Ремнова,
начальник отдела социально-демографических проблем
администрации края, председатель краевого Совета
женщин, член общественной комиссии при председателе
Совета Федерации С.М. Миронове по обеспечению равных
прав и равных возможностей мужчин и женщин

Второй год идет на Алтае Всероссийская эстафета материнского подвига.

Начиная ее в крае, мы определили главной целью – привлечение внимания широкой общественности к проблемам матерей, осуществляющих, по сути, каждодневный подвиг воспитания подрастающего поколения.

женщину, в том, что она настолько не уверена в завтрашнем дне, что боится иметь детей?! **Рождаемость** в крае в 2002 году, хотя и немного выросла по сравнению с 2001 годом, **остается в 1,5 раза ниже уровня смертности.** Эта, очень тревожная,

здоровья женщин, характеризующих способность выносить и родить здорового ребенка, сохраняются негативные тенденции. На одну беременную, по данным медиков, приходится 2-3 заболевания, что зачастую негативно сказывается на исходе родов. **Число нормальных родов за пятилетний период со-**

сти, чтобы семья, мать, ребенок чувствовали себя нужными и защищенными? Не менее важно: а какой должна быть сама семья, родители, чтобы рожать здоровых и желанных детей и выполнять свои главные функции по их воспитанию, развитию и защите от всяческих бед?!

В нашем крае приняты и действуют законы о молодежной политике, по охране здоровья населения, реализуются целевые медицинские программы, программа «Семья. Женщины. Дети», создано более 30 Центров по работе с семьей и детьми, действуют краевые центры по социально-психологической реабилитации населения и мужской кризисный центр. По инициативе последнего развернулась работа по повышению роли отца в семье и института отцовства в целом.

И уж коли мы строим гражданское общество, то очень важно отметить всё возрастающую роль общественных организаций, таких, как Советы женщин, ветеранов, молодежные, родительские объе-

Крайне важно в качестве национальной идеи выдвинуть идею здорового образа жизни в здоровой семье, идею спасения самой семьи, идею ответственного отцовства и материнства.

Что волнует почти **750 тысяч** матерей Алтая, из которых около **40 процентов** живут в семьях, относящихся к категории бедных? Их прежде всего беспокоит, как одеть, обууть, накормить своих детей, а еще вылечить, дать образование, поддерживать на самых «крутых виражах» жизни.

Можно ли при таких реалиях упрекать

статистика характерна сегодня для всей страны. Уже и Президент России бьет тревогу, говорит о том, что через 15 лет **население страны может уменьшиться на 22 миллиона человек, или на 1/7 живущих в России!**

Негативная демографическая ситуация сопровождается дальнейшим ухудшением здоровья женщин-матерей. В показателях

кратилось в два раза, а 60 процентов детей рождаются больными или заболевают в первую неделю жизни.

Не называя социальных проблем, необходимо отметить, что «корни» практически всего лежат в семье, связаны так или иначе с женщиной-матерью. Какой же должна быть политика государства, краевых органов вла-

динения, в решении проблем семьи, охраны материнства и детства.

Обо всем этом пойдет речь на страницах журнала **«Здоровье алтайской семьи»**.

Сегодня главная цель демографической политики – это повышение рождаемости. Для этого нужны не столько материальные условия, сколько четкие гарантии государства перед матерью, семьей, чтобы они были уверены в определенном уровне поддержки ее детей со стороны государства, а главное – в их безопасности. С другой стороны, нужно всеми путями и средствами стимулировать ответственность самой семьи, каждого родителя за воспитание своих детей.

Все возможности государственных органов, социальных институтов, вся мощь средств массовой информации, силы общественных организаций должны быть направлены на формирование ценностей семейного образа жизни, незаменимой роли материнства и отцовства, на повышение общественной и личной значимости семьи с несколькими детьми, на сплочение семьи, расширение ее внутренних возможностей по обеспечению благополучия своих членов.

В основе основ

Основа основ - взаимоотношения пациента и врача. Эта проблема столь же стара, как и болезни. Волнует она одинаково и медиков, и тех, кто обращается за медицинской помощью. Оно и естественно – от этого во многом зависит эффект лечения.

За каждым лечебным учреждением стоит коллектив врачей, медицинских сестер. Мы расскажем вам о лучших представителях медицинской науки и практики, о людях нашей благородной профессии, о методах лечения в конкретном медицинском учреждении в рубрике «Визитная карточка».

Здоровье - первое и необходимое условие благополучия всей нашей деятельности. Когда пациент входит в кабинет врача, он прежде всего - встревоженный человек. Лучший врач - это тот, кто понимает чувства пациента и первым делом излечивает его от тревоги.

Первый шаг на пути обучения пациентов заботе о собственном здоровье - научить их отличать действительно тревожные симптомы от незначительных, чтобы принять верное решение относительно того, нужно ли обращаться к врачу. Вот почему в нашем журнале мы предложим тему «Са-



Ирина Андреевна Егорова, директор краевого государственного учреждения «Территориальный центр лицензирования и аккредитации медицинских учреждений», заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации

моу взаимопомощь. Помогите себе сам».

Мы расскажем, как распознать симптомы серьезных заболеваний, требующие неотложного медицинского вмешательства – такие, как боли в животе, боли в сердце.

Редакция журнала постарается изучить ваши мнения, дорогие наши пациенты, о работе медучреждений. Это необходимо, чтобы вы почувствовали, что ваше мнение действительно

Здоровье - не все, но без здоровья все становится ничем

приводит к реальным улучшениям в медобслуживании. Как в хорошем браке, так и в партнерстве врача и пациента, двое могут совершить гораздо больше, чем могли бы сделать каждый по себе.

Дурной голове медицина - не помощник

Александр Федорович Лазарев, главный врач Алтайского краевого онкологического диспансера, доктор медицинских наук, профессор

Впервые в отечественной истории под руководством Российского онкологического научного центра имени академика Н.Н. Блохина РАМН Россия включилась в масштабное международное медико-биологическое исследование населения.



Слева направо: **Митин Николай Александрович** - врач краевого онкологического диспансера, ранее первый заместитель заведующего краевым отделом здравоохранения, **Герасименко Николай Федорович** - председатель краевого комитета по здравоохранению, **Лазарев Александр Федорович** - главный врач краевого онкологического диспансера (1994г.)

Главная цель программы – разобраться в конкретных причинах смертности от онкозаболеваний и наметить программу профилактики раковых болезней. В число сибирских регионов, включившихся в исследование, наряду с Томской, Новосибирской и Кемеровской областями попал и **Алтайский край**. Главным критерием отбора служила достаточно развитая научная база для реализации такого рода

программ. В течение как минимум трех лет алтайские медики будут проводить анализы собранного материала, то есть волос и крови, а также анкетирование отобранных жителей Барнаула, Бийска и Рубцовска. По мере наработки технологии исследования планируется расширить на всех жителей края.

Оказывается, у каждой местности своя неповторимая «начинка», повышаю-

щая риск онкозаболеваний. У нас она может быть совсем иной, чем в Америке, Европе или даже в соседних регионах России. Примерно 10 процентов прироста онкозаболеваний дает Семипалатинский полигон. Но есть и другие вредные влияния. Может так получиться, что на нынешнее поколение факторы Семипалатинского полигона уже не повлияют. Ведь изотопов цезия, стронция больше нет - они со временем распадаются.

Сегодня на первый план выходит что-то новое. **Значительная часть проблем связана с выхлопными газами от автомобилей, химизацией сельского хозяйства, естественными геофизическими разломами**. В принципе мы знаем, какие присутствуют патогенные факторы, но пока не знаем их удельного веса. Ради конкретных цифр и была задумана программа исследования.

Мы можем хоть сегодня заявить, что над Алтайским краем пролетают ракеты, оставляя за собой шлейф несгоревшего топлива, и из-за этого повышается число онкологических заболеваний. Но это лишь эмоции и догадки, а не факты. **Цель исследования – детально изучить причины роста онкозаболеваний, степень их влияния на здоровье населения и в**

дальнейшем работать с конкретными факторами и конкретными людьми.

Почему произошло снижение смертности от рака в США? Потому что разложили все причины заболеваемости по полочкам и оценили удельный вес каждой из них. И уже в рамках полученных данных строят национальную программу борьбы против рака. Например, в ходе исследований выяснилось, что для жителей Соединенных Штатов главными факторами риска, дающими самый большой прирост онкозаболеваний, являются табак и алкоголь. Поэтому они направили усилия на борьбу с табакокурением и употреблением алкоголя. Почему американец не пьет крепких спиртных напитков? Не потому, что он не любит водку, а потому, что медики через свои программы вдолбили ему в голову, что крепкий спиртной напиток снижает защиту слизистой оболочки желудка, а значит, пить спиртное лучше разбавленным. В результате заболеваемость раком желудка с начала действия этой программы снизилась в США почти в 10 раз.

Ведь даже если человек не курит, но, например, съедает раз в несколько дней баночку шпрот, то результат будет не лучше, поскольку она по содержанию канцерогенов равна двумстам выкуренным сигаретам.

В этом отношении мы сильно отстаем от стран Запада. Пока кривая заболеваемости в России продолжает ползти вверх. И если сегодня посмотреть, скажем, на Францию, то продолжительность жизни у французов растет, а количе-



Слева: **Давыдов Михаил Иванович** - директор Российского онкологического научного центра им. академика Н.Н. Блохина РАМН, справа: **Лазарев Александр Федорович** - главный врач краевого онкологического диспансера

ство онкозаболеваний уменьшается. У нас все наоборот.

Программа предполагает выработку именно индивидуальных рекомендаций. Потому что, как бы государство ни беспокоилось о здоровье нации, если человек, предрасположенный к раку легкого, будет продолжать курить, то никакое государство его не спасет. Только он сам может обезопасить себя.

Целый ряд онкологических заболеваний возникает у людей, предрасположенных к ним с детства. Причина здесь кроется в генетической неустойчивости или наличии мутированного гена. Если мы узнаем об этом задолго до того, как разовьется заболевание, то будем знать, как вести его профилактику.

Сегодня профилактика постепенно уходит с позиций общих декларационных советов на уровень конкретного человека. Благодаря ис-

следованию мы получим возможность давать более адресные рекомендации человеку, от какой вредной привычки ему желательно отказаться в первую очередь, от какого канцерогена лучше держаться подальше. Для каждого он - свой: одному нельзя контактировать с лучевыми факторами, другому - курить, третьему противопоказано спиртное.

Всем известно, что курение - вредная привычка, но генетически устойчивый может не заболеть и после десятка лет курения, а человеку, предрасположенному к раку легкого, достаточно очень маленького стажа курильщика. Если он откажется от этой привычки, то может оттянуть болезнь лет на 30. Заодно нужно будет скорректировать его режим питания.

Надо медицински просвещать людей. Такая работа ведется сейчас во всем мире и дает результаты, и коль скоро мы считаем себя цивилизованным государством, то тоже должны двигаться в этом направлении.

Фото из личного архива А.Ф. Лазарева

Журнал «Здоровье алтайской семьи» является законономерным продолжением социально-демографической политики краевой администрации, целенаправленно осуществляемой в последние годы.

Множество социологических, медицинских, демографических исследований и конференций проведено по этому поводу в последнее время. Продолжает повышаться роль и значимость семьи в краевых социальных программах.

Медицинские работники активно участвуют во всех этих процессах. Нам безразлично здоровье каждого члена общества, а значит, и здоровье семьи.

Мой интерес к участию в журнале обусловлен возможностью иметь широкую общественную трибуну для анализа и публикации современных научных разработок в области медицины, лекций на различные темы, недостаточно освещенные или совсем не освещаемые в других печатных изданиях.

Заболеваемость школьников: у каждого 10-го – вегето-сосудистая дистония; у каждого 7-го – нарушения зрения; у каждого 6-го – нарушения опорно-двигательной системы.

Я воспринимаю эту работу как акт благотворительности в интересах жителей края, так как самое ценное у человека – это жизнь и здоровье.

Мы вместе с вами попытаемся узнать новые подробности о болезнях, об их профилактике, о роли среды и фак-

Журнал как акт благотворительности

тора межличностных отношений для здоровья человека.

Но все это будет гораздо эффективнее при вашей активной поддержке, дорогие читатели, и вашем участии, на которые хочется надеяться.

Хочу пожелать всем здоровья, активности, бодрости и желания помочь себе и ближнему сделать нашу жизнь лучше!



Галина Владимировна Кагирова,
главный педиатр комитета
по здравоохранению
администрации края,
член Российской
ассоциации врачей
перинатальной медицины,
член Союза педиатров России,
член краевого Совета женщин,
доктор медицинских наук,
профессор



Не жертвуйте всем ради ребенка!

Возлагать на алтарь молодость, образование, карьеру и даже любовь – довольно распространенное явление среди родителей. Жизнь взрослых сосредоточена вокруг малыша. Но самопожертвование не только не нужно, более того – оно вредно для того, над кем вы трясетесь. Психологи утверждают, что больше пользы принесет ребенку тот, кто умеет думать не только о нем, но и о себе. Помните: родители, откровенно пренебрегающие своими потребностями и живущие по принципу «разобьемся в лепешку ради любимого дитяти», вряд ли смогут воспитать в нем чуткость и отзывчивость по отношению к другим.

Выше - не всегда лучше!

Артериальная гипертония (АГ) является одним из самых распространенных заболеваний во всем мире. В России каждый четвертый-пятый взрослый человек имеет повышенное артериальное давление (АД). К сожалению, только половина людей с повышенным АД знает об этом. Из тех пациентов, кто знает, только половина - регулярно и с выполнением всех рекомендаций врача. Такое халатное отношение к лечению АГ обычно связано с тем, что это заболевание в течение многих лет может не нарушать самочувствие больных.



Галина Александровна Чумакова,
доцент Алтайского государственного медицинского университета,
руководитель центра профилактической кардиологии Алтайского кардиоцентра,
кандидат медицинских наук

Но хорошее самочувствие - не повод для отказа от лечения АГ. **Нелеченая гипертония - это «мина замедленного действия».** Болезнь исподволь, незаметно повреждает сердце, сосуды, головной мозг, почки. Это может проявиться, казалось бы, неожиданно, инфарктом миокарда, инсультом, сердечной или почечной недостаточностью, слепотой. Это печальная сторона проблемы АГ. **К счастью, АГ является одним из самых благодарных на лечение заболеваний,** а современная медицина располагает множеством эффективных способов лечения АГ и предупреждения ее осложнений.

Нормальный уровень АД - меньше, чем **140/90** мм рт.ст., причем в любом возрасте. Идеальным считается давление **120/80** мм рт.ст. **АГ - это постоянно повышенное АД до 140/90 мм рт.ст. и выше.**

Первая цифра называется «систолическим давлением», т.к. оно формируется во время сокращения (сistolы) сердца и выброса крови в сосуды. Вторая цифра называется «диастолическим давлением», т.к. оно

формируется во время расслабления сердца (диастолы).

Повышение АД может происходить и у здорового человека во время физической нагрузки, волнения. Но компенсаторные, защитные системы организма быстро снижают АД до нормальных величин.

ПОЧЕМУ ЖЕ РАЗВИВАЕТСЯ ГИПЕРТОНИЯ?

Чтобы это понять, нужно представить себе систему, в которой есть насос (сердце), трубки (сосуды) и объем жидкости (кровь). Если насос начнет работать интенсивнее, то давление в системе (организме) повысится. Так происходит при курении, избыточном весе, хронических эмоциональных нагрузках, физических нагрузках у нетренированных людей. Давление в трубках (сосудах) повышается при их сужении. Сужение сосудов и снижение их эластичности характерно для атеросклероза, сахарного диабета и др. заболеваний. Повышение давления происходит и при увеличении объема жидкости (крови), которое нередко при избыточном употреблении соли и жидкости.

Таким образом, повышению АД обязательно предшествуют так называемые **факторы риска** развития гипертонии. К ним относятся:

- **Курение**
- **Избыточный вес**
- **Гиподинамия (малоподвижный образ жизни)**
- **Нерациональное питание**



- Чрезмерное употребление соли
- Стрессы и неадекватная реакция на них
- Сахарный диабет
- АГ у родственников

Хотелось бы отметить, что чем больше у человека факторов риска, тем выше риск развития гипертонии и, главное, таких ее осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт. Особенно это важно для людей, чьи родственники больны артериальной гипертонией. Они, как правило, имеют наследственную предрасположенность к гипертонии, которая может проявиться при наличии факторов риска и не проявиться при их отсутствии.

Таким образом, целью лечения АГ является не только снижение АД, но и предупреждение поражения так называемых органов-мишеней: сердца, головного мозга, почек, сосудов сетчатки глаз. Важно знать, что сама АГ является важнейшим фактором риска развития серьезного сердечно-сосудистого заболевания - ишемической болезни сердца с такими грозными ее проявлениями,

как инфаркт миокарда, стенокардия, внезапная смерть.

При назначении лечения больным с АГ врач обычно рассказывает пациенту обо всех факторах риска и предлагает пациенту попытаться избавиться от них. Даже самое качественное и регулярное медикаментозное лечение будет неэффективно, если пациент не снижает избыточный вес, продолжает курить, злоупотребляет солью и т.д.

Итак, здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения АГ. Напомним еще раз его основы.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Химическая фабрика, которая работает в горячей сигарете, поставляет громадное количество вредных веществ в организм, поэтому не удивляет информация Всемирной Организации Здравоохранения, что не менее трети всех смертей в мире так или иначе связано с курением. Курящие в 2 раза чаще умирают и от сердечно-сосудистых осложнений. Куре-

ние увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, обструктивных заболеваний легких, язвенной болезни, поражения периферических артерий, в том числе сосудов ног. Не следует забывать, что пассивными курильщиками, которые вдыхают дым Ваших сигарет с той же опасностью для здоровья, становятся Ваши дети, близкие люди, друзья. Если все это помнить, то **не кажется ли Вам, что необходимо немедленно отказаться от курения?!**

КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ

Между избыточным весом и повышенным АД существует тесная взаимосвязь. Чем больше вес, тем выше риск развития АГ и ее осложнений. Особенно опасно так называемое висцеральное ожирение с избыточным отложением жира в области живота и бедер. Снижение веса на 5 кг приводит к снижению АД на 5 мм рт.ст.. Для контроля за избыточным весом научитесь рассчитывать свой индекс массы тела (ИМТ) - наиболее точный на сегодняшний день показатель.

ВЕС (в кг)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС (в кг)}}{\text{РОСТ}^2 \text{ (в метрах)}}$$

Нормальный ИМТ 20-25 кг/м²
При избыточной массе тела ИМТ > 25

При ожирении ИМТ > 30

Основные правила:

- Не переедать
- Снизить количество потребляемого жира, особенно животного
- Снизить потребление соли до 6 г в день, так как задержка жидкости, которая происходит при избыточном по-



треблении соли, не только увеличивает объем крови, но и накапливается в тканях, увеличивая ваш вес.

● Повышать энергетические затраты, чтобы количество потребляемых калорий не превышало их.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основные рекомендации по питанию представлены выше. Добавим, что соблюдение диеты позволяет без медикаментов снизить АД уже через 6-8 недель. Рекомендуются обезжиренные молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, бобы, а также продукты, содержащие микроэлементы, - калий, кальций, магний, которые способствуют понижению АД.

Не стоит принимать более **2000 калорий**. Пищу принимать не реже 4-5 раз в день в следующих пропорциях по калорийности: **завтрак - 20%, второй завтрак - 20%, обед - 40%, ужин - 20%**. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за **3 часа до сна**.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные физические упражнения очень полезны. Они нормализуют массу тела, поддерживают вашу сердечно-сосудистую систему в хорошей форме, снижают уровень холестерина, стимулируют обменные процессы. **Установлено, что регулярные физические тренировки снижают АД на 5-10 мм рт.ст..** Физическими тренировками следует заниматься не менее **3 раз** в неделю по **30-45 мин..** Речь идет не об изнуряющих физических упражнениях, а о привычных нагрузках: пеших про-

гулках, плавании, езде на велосипеде, работе в саду.

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Стресс является причиной многих сегодняшних проблем со здоровьем. Но **стресс имеет и положительную сторону**. Он активизирует и обостряет интеллектуальные и психоэмоциональные возможности человека и способствует его мобилизации для достижения успеха. **К стрессу нужно относиться адекватно**. Не допустимо, когда в сложной ситуации люди начинают больше курить, злоупотреблять алкоголем, переедать. Эти действия приводят к обратному результату. Лучше в это время заняться физическими упражнениями, сесть на диету, а значит, переключиться на новое событие, научиться методам расслабления.



Итак, диагноз артериальной гипертонии - это не повод отказаться от нормальной жизни. Это повод перейти на **здоровый образ жизни**. Необходимо помнить, что врач несет полную ответственность за грамотное назначение лечения больного. Но **человек, имеющий артериальную гипертонию, полностью ответственен за то, чтобы выполнять все рекомендации врача. Вознаграждение Ваших усилий будет очень высоким - Ваше здоровье и долгая жизнь.**

Старо, как мир

По прогнозам ООН, к 2050 году численность жителей Земли в возрасте старше 60 лет достигнет 2 миллиардов (сейчас - 629 млн.) и превысит число землян младше 16 лет. А количество счастливчиков, перешагнувших 100-летний рубеж, увеличится в 15 раз.

Витамины: ВАЖНО!

Кальций и железо жестко конкурируют между собой и, вдобавок, заметно снижают усвоение марганца и цинка. С витамином С плохо уживаются витамины группы В. Два столпа нашей иммунной системы - железо и витамин Е - тоже не в ладах друг с другом.

Согласно исследованиям Института питания РАМН, в питании нашего населения недостает жизненно важных микро- и макроэлементов и витаминов. Дефицит кальция составляет 40%, йода - 65%, фтора - 60%, селена - 80-100%.

Правда, в последнее время у нас стали йодировать соль. Фторируют соль только за границей. А вот профилактическая ежедневная доза селена содержится в одном зубчике чеснока.





**Людмила
Сергеевна
Скрябина,**
зав. отделением
химиотерапии
краевого
онкодиспансера,
заслуженный врач
Российской Федерации

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ХИМИОТЕРАПИИ

За последние десятилетия лекарственное лечение злокачественных заболеваний стало неотъемлемой частью онкологической практики. Химиотерапия применяется в том случае, когда злокачественные клетки распространились уже на внутренние органы, или с целью профилактики, а также используется как самостоятельный метод для лечения системных заболеваний (болезни крови, злокачественные лимфомы).

Противоопухолевые препараты вводятся внутривенно, внутримышечно или в таблетках.

Применение современных химиотерапевтических средств зачастую позволяет полностью излечить заболевание. Химиотерапия может проводиться как в стационаре, так и амбулаторно. Лечение назначается циклами, с промежутками на восстановительный период.

Поскольку химиотерапия влияет не только на больные клетки, но и на здоровые, могут появляться побочные эффекты (осложнения). Побочные явления обычно - временные и постепенно исчезают после прекращения лечения. Наиболее частыми являются слабость, падение числа лейкоцитов, тошнота, рвота, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (чаще жидкий стул-диарея), высокая температура, выпадение волос.

Если Вы заметили у себя проявление каких-либо побочных эффектов, непременно сообщите своему врачу. Попросите назначить противорвотные препараты. Спите не менее 8 часов, делайте легкие физические упражнения для повышения аппетита, отдыхайте в течение дня, принимайте пищу часто и маленькими порциями, пейте как можно больше жидкости. Все эти меры позволят Вам быстро справиться с нежелательными явлениями, сопровождающими химиотерапию.

С удовольствием ответу на все Ваши вопросы.

С пожеланиями здоровья -
Скрябина Людмила Сергеевна.

В честь Дня матери

В конце 2002г. состоялся торжественный прием у главы администрации края. Чествовали 75 победительниц Всероссийской эстафеты материнского подвига, второй год идущей на Алтае. Их имена будут занесены в Летопись материнской славы Алтая.



Фронтвицам, «матерям самого старшего поколения», как назвала их ведущая торжества, председатель краевого Совета женщин Н.С.Ремнева, глава края А.А.Суриков вручил документы на машины «Ока», а председатель краевого комитета по соцзащите А.М. Ващенко наклала на плечи узорчатые платки.

К присутствовавшим на приеме победительницам эстафеты материнского подвига, в которой участвуют теперь все 80 территорий Алтая, краевому активу, руководителям социальных учреждений обратились: глава администрации Алтайского края А.А.Суриков; Почетный гражданин края, академик, директор института им. Лисавенко И.П. Калинина; депутат Государственной Думы, председатель комитета по социальной политике краевого Совета народных депутатов Н.П. Данилова.

Хотя праздник День матери отмечался в 2002-ом году уже в шестой раз и стал совершенно официальным, его смысл был и остается теплым и, если хотите, домашним. Об этом и говорили выступавшие.

А.А.Суриков вспомнил о своей престарелой маме, живущей на Украине, пошутил, что и мужчинам хотелось бы дожить до своей эстафеты.

И.П.Калинина, имеющая только одну дочь, но зато исправившую «ошибку» матери, теперь богата четырьмя внуками. А еще ей удалось «вырастить» Институт садоводства, в который на работу, по ее мнению, идут, как на праздник.

Н.П. Данилова, как истинный политик, и здесь призвала голосовать за женщин, потому что у них (женщин) одна партия - партия Матери. А так как женского населения в стране 53 процента, есть реальный шанс изменить ее «мужскую» политику. Политиком с чистыми руками и чистым сердцем, по мнению Нины Петровны, быть очень легко - конкуренции никакой. Потому и удалось ей стать названной матерью 15 вызволенным из чеченского плена, в том числе и с ее помощью, солдатам...

Несмотря на негативную оценку депутатом государственной политики, в крае, по оценке губернатора, демографической и социальной ситуацией в целом озабочены. В органах социальной защиты на учете состоят более 175 тысяч малообеспеченных семей, в которых почти 260 тысяч детей. Но по-прежнему «жен-



ским» остается лицо безработицы. Среди тех, у кого нет работы, 70% – женщины. Продолжается «феминизация» бедности за счет обеднения семей без отцов, а таковыми в России является каждая пятая семья, в крае их более 70-ти тысяч. Особенно трудное материальное положение – в многодетных семьях, где пять и более детей. В крае таких около тысячи.

Правда, представительница именно многодетной (шесть детей!) барнаульской семьи Людмила Викторовна Игнатовская, выступавшая на торжественном приеме, поразила всех цветущим видом и сияющими глазами. «Мне 45 лет, и я нахожусь в отпуске по уходу за крошкой-дочкой, - сказала она, - а пятеро старших у меня - сыновья. Самому взрослому – 21, он заканчивает институт. Везде я – в родительских комитетах, пою, играю на гитаре». Ну как тут было не разразиться аплодисментами?! Что зал и не замедлил сделать.

А другая многодетная мама закончила свое выступление сентенцией «Хорошие дети - счастливая старость» и пожелала всем доброй старости. Присоединимся к ее словам.

М. Александрова

На снимках: во время торжественного приема в зале краевой администрации, выступает Н.С. Ремнева, А.А. Суриков вручает документы на автомобиль «ОКА», фото А. Волобуева

Чтобы не обрывалась нить жизни, нужны три ценности: хлеб, книга и женщина-Мать



Медицинская помощь должна быть высококвалифицированной, а главное - доступной

(Из комитета администрации края по здравоохранению)

Если говорить о проблемах, задачах и приоритетах медицины Алтайского края, то к первым можно отнести демографические и высокую заболеваемость, а ко вторым и третьим – рациональное использование финансовых ресурсов, сохранение сети сельских ЛПУ и внедрение новейших медицинских технологий. Это все и определяло составляющие стратегии комитета по здравоохранению на 2002 год.

Основное требование сегодня – здравоохранение должно адаптироваться к рыночным условиям, а здесь ресурсы всегда ограничены и успех дела во многом будет зависеть от их наиболее рационального и эффективного использования.

Медицинская составляющая работы - прежде всего обеспечение **доступности и**

качества медицинской помощи населению Алтайского края, профилактика и снижение заболеваемости, сохранение **и развитие сети сельского муниципального здравоохранения.**

Сделать это нелегко в организационном и экономическом плане, особенно в сельской местности. В крае **1629 сельских населенных пунктов**, более **1,2 миллиона человек** проживают в сельской местности. Сама огромная территория края поделена на **60 районов**, и в каждом сложилась своя структура лечебных учреждений. Важно сохранить первичную медико-санитарную помощь в прежнем объеме и одновременно проводить реформирование муниципальной системы здравоохранения. А это сегодня **1018 ФАПов, 165 врачебных амбулаторий, 113 участковых больниц.**

Выездная коллегия Министерства здравоохранения Российской Федерации, состоявшаяся в мае 2001 г. в Самаре, выразила глубокую озабоченность ухудшением состояния здоровья сельских жителей. Было отмечено, что на селе хуже обеспечивается воспроизводство населения, высокие показатели смертности, а такой показатель, как средняя продолжительность предстоящей жизни, продолжает отставать по сравнению с городом. **К тому же сельское население хуже городского обеспечено медицинской помощью, как по объему, так и по качеству – и эти различия нарастают.**

Материалы по состоянию здоровья и оказанию медицинской помощи сельскому населению, полученные при подготовке к заседанию координационного Совета по здравоохранению Сибирского федерального округа, состоявшегося в сентябре 2002г. в г. Белокурихе, дали углубленную характеристику этой негативной ситуации. Она проявляется в более высокой общей, в трудоспособном возрасте, младенческой и перинатальной смертности. В то же время показатели заболеваемости сельян, отражающие в большей степени доступность медицинской помощи,



Краевой диагностический центр

продолжают оставаться ниже, чем в городе. Проведенный анализ показал, что общая заболеваемость, уровень диспансеризации, выявления большинства социально значимых и важнейших терапевтических заболеваний существенно ниже, а по таким нозологиям, как сахарный диабет и хронические обструктивные болезни легких, значительно ниже, чем средние по краю.

К тому же для сельчан существенно ниже, чем для жителей города, доступность специализированных видов помощи. В значительной степени это связано с тем, что ресурсы здравоохранения разобщены территориально. Принятие Закона РФ «О местном самоуправлении» разделило их еще и «юридически», что привело к фрагментации управленческой вертикали и негативно отразилось на управлении здравоохранением края, как единой отраслью.

Укреплению управленческой вертикали в настоящее время придается важное значение, в связи с чем в этом направлении в крае предпринят ряд шагов и организационных мероприятий. Вводится понятие «**медико-географические округа**», в округах создаются межрайонные лечебно-диагностические учреждения с соответствующим обеспечением кадрами и медицинской техникой.

Речь идет о дальнейшем развитии медицинской помощи путем перестройки деятельности больниц, оказывающих помощь по межрайонному принципу, **в городах Барнауле, Бийске, Рубцовске, Заринске, Камне-на-Оби, Алейске и Славгороде.**

Большинство районов ука-

занных «медико-географических округов» значительно удалены от краевого центра, где сосредоточены основные лечебно-профилактические учреждения, оказывающие специализированную медицинскую помощь. Это обусловило необходимость развития специализированных видов помощи на базах имеющихся, наиболее оснащенных, учреждений здравоохранения и их отделений.

помощи не только жителям города, но и прикрепленной к ним группы районов.

Важнейшим направлением проводимых реформ в здравоохранении **является улучшение медицинской помощи за счет использования современных организационных и медицинских технологий.** Некоторые из них не требуют приобретения дорогостоящего оборудования и

Развитие здравоохранения по региональному принципу позволит обеспечить равнодоступную специализированную медицинскую помощь для населения.

Спектр деятельности этих отделений охватывает основные разделы высокоспециализированной помощи, в том числе и такие, как **нейрохирургия, челюстно-лицевая и детская хирургия, неонатология с анестезиологией и реанимацией, экстрагенитальная патология беременных.** Кроме того, функцию межрайонных центров выполняют все специализированные диспансеры (**онкологический, туберкулезный, наркологический, дерматовенерологический**), а также **психиатрические и детские туберкулезные больницы, станции переливания крови, лаборатории по диагностике ВИЧ-инфекции/СПИД.**

Таким образом, лечебно-профилактические учреждения, расположенные в городах края, будут способны обеспечить большую часть как стационарной, так и амбулаторно-поликлинической специализированной медицинской

вместе с тем достаточно эффективны. Примером могут служить организационные технологии, применяемые в службе охраны материнства и детства в течение ряда лет, позволившие стабилизировать показатели материнской, младенческой и перинатальной смертности на уровне значительно более низком, чем в Российской Федерации.

В «медико-географических округах» организуются **филиалы Центра медицины катастроф** с дополнительными штатами и ресурсным обеспечением за счет средств краевого бюджета. Их задача - в том числе и экстренная, и своевременная доставка, в случае необходимости, пациентов в краевые специализированные центры.

За счет целевых краевых и федеральных программ в межрайонные отделения дополнительно приобретается медицинское оборудование. ►

Кроме того, межрайонные центры наделены полномочиями по управлению здравоохранением своих округов.

Созданы межрайонные медицинские Советы, куда вошли главные врачи районов, руководители комитетов по здравоохранению городов, специалисты комитета по здравоохранению администрации края. Межрайонным медицинским Советам делегированы полномочия по организационно-методической работе, мониторингу показателей здоровья и результативности деятельности лечебно-профилактических учреждений, формированию межрайонных регистров социально значимой патологии.

Краевым комитетом по здравоохранению подписаны соглашения с муниципалитетами о совместном управлении медицинской помощью населению в районах края. По мере реализации Постановления администрации края «Об изменении структуры муниципальных учреждений здравоохранения» фельдшерско-акушерские пункты, сельские врачебные амбулатории, участковые больницы становятся филиалами ЦРБ. Идет процесс их лицензирования.

Вводится дифференцированная оплата труда главных врачей в зависимости от численности населения, сети лечебно-профилактических учреждений в районе, объема помощи и улучшения качественных показателей здоровья обслуживаемого населения.

Предстоит также обработать потоки движения боль-

ных от ФАПов до межрайонных больниц и специализированных центров, пересмотреть, в соответствии с этой задачей, информационное обеспечение.

Развитие принципов медико-географического зонирования с организацией межрайонных больниц явится, на наш взгляд, достаточно эффективным шагом в совершенствовании управления здравоохранением края, улучшит доступность специализированной медицинской помощи сельским жителям, снизит затраты населения за счет сокращения расстояний до центров оказания специализированной медицинской помощи.

Таким образом, дальнейшее развитие сельского здравоохранения предполагается в направлении приближения основных видов медицинской помощи к населению и уменьшения структурных диспропорций.

Предлагаемые нами подходы нашли поддержку администрации края и Министерства здравоохранения России, одобрены учеными Научно-исследовательского института социальной гигиены, экономики и управления здравоохранением им. Семашко.

Только комплексное, научно обоснованное решение рассмотренных проблем позволит решить задачу повышения доступности и качества медицинской помощи на всех этапах обслуживания сельских жителей.

**Л. Присяжная,
пресс-секретарь комитета администрации края по здравоохранению**

ОТ РЕДАКЦИИ

Задача, которую определил для себя краевой комитет по здравоохранению одной из главных, - **обеспечение доступности квалифицированной медицинской помощи для сельского населения.**

Что это значит для селян, особенно для жителей отдаленных от краевого центра районов?

Медицинское оборудование, используемое для диагностики и лечения, расходные материалы к нему – дороги. Поэтому многое достаточно сложное оборудование установить даже в каждой центральной районной больнице (не говоря уже об участковых) экономически и технологически в силу редкого использования не всегда целесообразно.

Выход предложен: сосредоточить и оборудование, а главное – специалистов, имеющих соответствующую квалификацию и опыт работы на нем, в крупных населенных пунктах и закрепить за ними на обслуживание население прилегающих районов. Разумно?! Безусловно.

Однако, даже при такой ситуации отдельные виды помощи могут быть оказаны только в краевых центрах. Поэтому очень важно, чтобы медицинские работники, а главное – население закрепленных за городскими лечебными учреждениями районов твердо знало, как и в какое специализированное отделение или на амбулаторный прием к конкретному специалисту можно попасть?! Нужно ли направление? Каков режим их работы? Требуется ли оплата каких-либо консультаций или обследований, или все услуги можно получить в рамках Программы обязательного медицинского страхования, предъявив страховой полис?

Ответы на эти и другие волнующие читателей вопросы мы планируем дать на страницах нашего журнала, познакомив и с лечебными учреждениями края, и со специалистами, работающими в них.



Елена Арамовна Босова,
заведующая гериатрическим центром,
заслуженный врач Российской Федерации,

предлагает с помощью теста определить предстоящую продолжительность Вашей жизни. Как скорректировать ее в сторону увеличения, читатели узнают в последующих номерах журнала «Здоровье алтайской семьи»

Условия жизни, поведение, привычки	Ожидаемое число лет	
	мужчины 64	женщины 72
Если Вам от 50 до 60 лет	прибавьте 10	
Если Вам более 60 лет	прибавьте 2	
Если двое или более Ваших бабушек или дедушек прожили 80 лет и более	прибавьте 5	
Если кто-либо из родителей, бабушек или дедушек, сестра или брат умер от инфаркта миокарда или мозгового инсульта в возрасте моложе 50 лет	вычтите 4	
Если кто-либо из них умер от этих заболеваний в возрасте моложе 60 лет	вычтите 2	
Если у кого-то из Ваших родителей, дедушек и бабушек был диабет, расстройства щитовидной железы, рак груди или рак пищеварительных органов, астма или хронический бронхит	вычтите 3	
Если Вы состоите в браке	прибавьте 4	
Если Вы старше 25 лет и не состоите в браке за каждые 10 лет	вычтите 1	
Если в семье низкий доход на каждого члена семьи в месяц и это Вас беспокоит ежедневно	вычтите 2	
За каждые 4,5 кг Вашего лишнего веса	вычтите 1	
За каждые 2,5 см., на которые обхват Вашей талии превышает обхват Вашей груди	вычтите 2	
Если Вам больше 40 лет и у Вас нет лишнего веса	прибавьте 3	
Если Ваши физические тренировки регулярные и умеренные (например, бег трусцой 3 раза в неделю)	прибавьте 5	
Если у Вас сидячая работа	вычтите 3	
Если Вы подвижны на работе	прибавьте 3	
Если Вы человек малопьющий (выпиваете не более 1 раза в неделю) или не пьете совсем	прибавьте 2	
Если Вы выпиваете более 2 раз в неделю	вычтите 8-10	
Если Вы впервые столкнулись со спиртным в зрелом возрасте	вычтите 1	
Если Вы выкуриваете 1-2 пачки в день, менее 1 пачки	вычтите 4	
Если Вы регулярно курите трубку или сигары	вычтите 2	
Если Вы благоразумны и практичны	прибавьте 2	
Если Вы раздражительны, напряжены, конфликтны	вычтите 2	
Если Вы считаете себя счастливым человеком и в целом довольны жизнью	прибавьте 1-5	
Если Вы часто чувствуете себя несчастным, часто испытываете чувство вины	вычтите 1-5	
Если у Вас незаконченное среднее образование	вычтите 2	
Если у Вас высшее образование	прибавьте 3	
Если большую часть жизни Вы провели в сельской местности	прибавьте 4	
Если Вы прожили большую часть жизни в городских условиях	вычтите 2	
Если Вы спите более 9 часов в сутки	вычтите 5	
Если температура в Вашем жилище не превышает 20°C	прибавьте 2	
Если Вы регулярно проходите медицинское обследование	прибавьте 3	
Если Вы часто болеете	вычтите 2	

Ответив на вопросы теста и подведя суммарный итог, Вы узнаете ожидаемое число лет своей жизни.

Интересный разговор состоялся у нас с Егоровой Ией Андреевной, известным в крае хирургом. Были воспоминания и о первых годах ее работы в районной больнице, и о сложных клинических случаях в период ее заведования хирургическим отделением краевой больницы. Говорили об учителях и об учениках, о тех технических возможностях, какие появились у врачей сегодня, но больше всего поразили ее размышления о том, как важно врачу помимо квалификации уметь услышать больного, осознать его тревогу и сделать больного союзником в борьбе за его здоровье, а порой и жизнь. Очень часто именно отсутствие контакта, настроя на совместную работу врача и больного по борьбе с заболеваниями ухудшает результаты лечения.

Представляем некоторые фрагменты беседы с Ией Андреевной.

И тень болезни — страх... А почему не вера в чудо?

Благородные традиции нашей профессии берут начало еще в Древней Греции от Галена и Гиппократов.

За 25 веков, прошедших с тех пор, наши знания увеличились в миллионы раз. Наши диагностические средства показались бы таинственными для Гиппократов, а наши способы лечения — магическими. Но враги остались прежними. **Наши общие враги — это, конечно, болезни, страдания и смерть.** Вечный компаньон болезни, его тень — это **страх**. Каждый пациент обращается за помощью из-за озабоченности, страха. Каждый пациент — озабоченный пациент. И хотя сначала пациент может отрицать, что с ним что-то происходит, в конце концов именно страх приводит его к нашему порогу. Он приходит потому, что неизвестность хуже, чем знание факта. У нас существует пословица: «Не так страшен черт, как его малюют». Мне же, как и многим другим врачам, ближе **«Известный черт лучше неизвестного».** **Определение имени этого неизвестного зла — боль, опухоль, ссадина, кашель — придает врачам и пациентам уверенность в борьбе с ним.**

Зачастую пациент приходит к врачу в надежде, что его страхи не оправдаются, и бывает, и ему, и нам везет. Иногда мы можем быстро и точно заверить пациента, что все в порядке. В этом случае нам удастся прогнать тень, тень страха. Но если пациент ушел от нас, не узнав ничего нового о своих симптомах, то его беспокойство возрастает. К большому сожалению, так бывает довольно часто. У врачей порой недостает умения и такта (не хочется думать, что желанно) дать полную информацию

о состоянии больного, рассказать о пользе и риске операции, о возможных осложнениях при приеме лекарств. Такой озабоченный больной принимает решение на основе страха, а не понимания.

Врачей надо готовить к борьбе с тенью страха так же, как нас обучают прослушивать шумы в сердце. Мы должны знать, что наша компетенция, наша уверенность в своих возможностях и знаниях влияют на уменьшение страхов пациента.

Когда врач и пациент заходят в кабинет, дверь за ними закрывается. Даже для самого усталого врача и самого циничного пациента щелчок дверного замка означает создание особого привилегированного пространства, где может возникнуть доверие, произойти открытие тайны, могут пролиться слезы, могут быть обнаружены и решены проблемы, тяготившие его всю жизнь. От одного человека к другому может передаваться самая деликатная и важная информация. Врач, пациент и общество договорились о создании этого пространства потому, что оно, в конечном счете, нужно всем нам.

При проведении опросов выясняется, что почти все пациенты хотят иметь больше информации, но не хотят брать на себя ответственность за практическое принятие решения, предоставляя это право врачу. Однако половина пациентов хотели бы принимать самостоятельное решение, и им необходима правдивая информация о состоянии их здоровья. В ряде учреждений применяют различные видеоролики, готовят буклеты, чтобы каждый

решил для себя, делать ли ему операцию, принимать ли лекарство или выбрать просто ожидание при тщательном наблюдении.

Все мы, бывшие или будущие пациенты, нуждаемся в разъяснении заболевания и лечения, их исходов, рисков, возможных осложнений. Всего того, что законодательно называется информированным согласием. Врач и пациент – партнеры, если хотят победить болезнь и ее тень - страх.

Пациент-партнер – это более здоровый пациент. Вот почему такой положительный эффект достигается в школах сахарного диабета, гипертонии, астмы. Достичь эффекта лечения гораздо легче, когда пациент больше знает о своем состоянии и для чего этот препарат ему назначен. Пациент-партнер сам решает свои мелкие домашние проблемы с уверенностью в своих возможностях. Он контролирует свое здоровье, следуя указаниям врача. Диабетик следит за состоянием своих ног, регулирует дозировку лекарств, придерживается диеты, поддерживает нормальный уровень артериального давления. Простое изменение в дозировке лекарства может прервать приступ астмы.

Такое обучение пациента является примером «полной победы», здесь нет проигравшего, кроме болезни. Снижается стоимость лечения, улучшаются его результаты, пациенты удовлетворены. Довольны и врачи, потому что они могут уделять больше внимания тому, кто в нем действительно нуждается. Так, **вся система оказания медицинских услуг выигрывает, когда пациент является более активным партнером, участником своего собственного лечения.**



«Нас трое - ты, я и болезнь», – говорили наши мудрые учителя. Только вместе, только объединив усилия, можно преодолеть страх, а следовательно, и болезнь.

Есть пациенты, которые думают, что врач может им в любом случае. Это называется «верой в чудо».

Пациент, который является партнером врача, понимает, что здоровье в основном зависит от образа жизни, а также от везения. Он скорее будет заниматься физическими упражнениями, следовать здоровой диете, бросит курить, снизит употребление алкоголя потому, что понимает, что он рискует больше, чем врач или государство.

Концепция «пациент-партнер» – это равновесие взаимоотношений, оно основано на честном понимании того, что мы можем и не можем сделать в медицине. При наличии честности, сочувствия, информированности пациент и врач создадут отношения взаимного уважения. Все, что мы делаем или не делаем, несет риск неудачи. Если пациент и его семья понимают ограниченность медицины и врача, как человека, это придает уверенность при принятии риска, который нам, врачам, всегда приходится брать на себя. Скорбящая вдова способна простить неудачу медицинской науки, даже понять, что и врач может допустить ошибку, но она не забудет смерть своего мужа, если ей не сказали, что операция была рискованной.

«Холодный и невнимательный врач всегда останется памятью, которую нельзя стереть». Мы излечиваем то, что можем, мы должны успокоить, даже если не можем.

Наша профессия - самая благородная из всех, которую выбирает человек. Нам позволено входить в жизни и тела других людей. Многим из нас каждый день приходится принимать решения, которые в прямом смысле означают жизнь или смерть для наших пациентов. Превращение пациентов в партнеров врачей дает им возможность контроля за своей жизнью, чувство ответственности за собственное здоровье, а с другой стороны - помогает врачам лучше использовать ресурсы здравоохранения. **Как и хороший брак, партнерство пациента и врача может сделать гораздо больше, чем каждый из них мог бы сделать в одиночку.**

Алая капля

Когда мы обращаемся к врачу, нас первым делом отправляют сдать клинический анализ крови. Зачем?

Всякое заболевание, ухудшая условия существования клеток, оказывает определенное влияние и на клеточный состав крови. Вот почему анализ крови становится «говорящим». Кровь берут из пальца, причем капля должна образовываться самотеком, ее нельзя выдавливать.

Как же производится подсчет клеток крови? Под микроскопом в специальной микрокамере Горяева, нижняя поверхность которой разделена сеткой на множество квадратов. В опытных руках подсчет достаточно точен, но трудоемок. Чтобы результат не вызывал сомнения, просматривается не менее 80 квадратов.

Основную массу клеток крови составляют **эритроциты, уменьшение числа которых говорит об анемии, иначе - малокровии.**

Причин для анемии в нашей жизни предостаточно. Нередко выявляется малокровие у детей-акселераторов, когда поступление железа в организм не успевает покрывать потребности роста.

Важное диагностическое значение имеет подсчет молодых форм эритроцитов, так называемых **ретикулоцитов**. Снижение числа ретикулоцитов у больных малокровием говорит о сохранении способности крови к регенерации, в то время как повышенное свидетельствует о поражении костного мозга.

Не следует сдавать кровь после физических нагрузок, внутривенного введения лекарственных препаратов, физиотерапевтических процедур или рентгенологического исследования.

Инфекции, острые и хронические воспалительные процессы в организме вызывают активизацию его защитных сил. Белые клетки крови играют в этом очень большое, поистине ведущее, значение. Увеличение числа **лейкоцитов** в крови – один из самых ранних достоверных признаков различных заболеваний, название которых оканчивается на –ит: перитонит, аппендицит, тонзиллит и т.д. Уменьшение же количества лейкоцитов бывает при инфекциях вирусной природы – гриппе, вирусных гепатитах, а также малярии, брюшном тифе и профессиональных заболеваниях, связанных с рентгеновским облучением. Снижение количества лейкоцитов против среднего показателя вызывает подозрение на серьезное заболевание системы кро-

ви, и возможно, злокачественной природы.

Расширяет диагностические возможности «расшифровка» лейкоцитарной формулы. Дело в том, что белые клетки крови представляют собой неоднородную группу.

Увеличение числа **нейтрофилов** характерно для различных воспалительных процессов, злокачественных новообразований и многих инфекций. А вот при вирусных заболеваниях их число, как правило, уменьшается.

Для вирусных инфекций характерным является увеличение **моноцитов**.

Эозинофилы указывают на повышенную чувствительность организма к аллергическим реакциям; увеличение их количества бывает при ревматизме, туберкулезе, бронхиальной астме.

Уровень **базофилов** говорит о возникновении осложнений при переливании крови, анафилактическом шоке.

Лимфоциты условно относят к системе крови, они участвуют в иммунологической атаке организма на чужеродный белок. Поэтому увеличение их числа наблюдается при хронических инфекциях. Снижение числа лимфоцитов чаще оказывается неблагоприятным признаком при тяжелых заболеваниях.

Кровяные пластинки - **тромбоциты** - не являются по сути клетками. Но они сохраняют нормальную текучесть крови, поэтому контроль за содержанием тромбоцитов, особенно у тяжелых больных, - обязательный компонент клинического анализа крови.

Определение скорости оседания эритроцитов **СОЭ** традиционно входит в клинический анализ крови. Само по себе повышение СОЭ не является сигналом заболевания; ее изменения важны как контрольный признак эффективности лечения. Повышается СОЭ при многих инфекциях, воспалениях, инфаркте миокарда, при заболеваниях опухолевой природы, ревматизме. Однако та же картина может наблюдаться у женщин во время беременности и менструации.



АНГИНА расставляет КОВАРНЫЕ ЛОВУШКИ

Зима – традиционная пора простуд, ангин и гриппов. Не позволяйте инфекционным заболеваниям вырвать вас из привычного ритма жизни! А ваш добрый советчик журнал «Здоровье алтайской семьи» поможет вам противостоять болезням.

Считается, что ангина возникает из-за того, что человек съел или выпил что-нибудь холодное. На самом деле это очень опасное инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

Пломбир против стафилококков

Бабушкины версии о том, что ребенок заболел ангиной потому, что наверняка объелся мороженым по дороге из школы, по большей части абсурдны. Кстати, о мороженом. **Горло обязательно надо закалывать, особенно если вы страдаете хроническим тонзиллитом и подвержены частым простудам.** И мороженое, особенно пломбир, – лучшее средство. Начиная с одной столовой ложки в день и заканчивая целым брикетом за один присест.

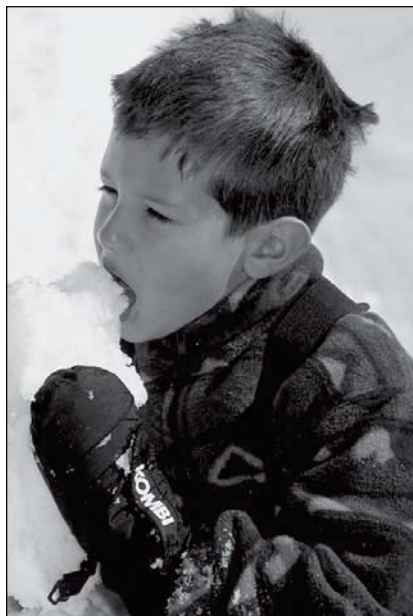
Ангина – заболевание коварное, поражающее весь организм. Поэтому, даже если у вас нет температуры, надо соблюдать постельный режим. Перенесенная на ногах болезнь в 2-3 раза увеличивает риск возникновения тяжелых осложнений на сердце, суста-

вы и почки. При соблюдении всех предписаний врача ангина проходит за 5-7 дней.

Основная лечебная мера – полоскание горла, чтобы не допустить проникновения вирусных микробов в кровь, которая разносит их по всему организму. Отсюда общая слабость, ломота в суставах, головокружение и учащенное сердцебиение. Именно поэтому одним из самых распространенных после ангины осложнений является инфекционный миокардит – нарушение деятельности сердечной мышцы. Ведь сердце, качающее кровь, отравленную микробами, первым принимает удар на себя. Затем поражаются почки и суставы. Вот почему полоскать горло нужно как можно чаще.

Также очень важен температурный режим еды и питья: ничего холодного, горячего, а также ничего такого, что может раздражать слизистую гортани. Забудьте об остром, соленом и жареном.

Весьма полезна травяная ингаляция (шалфей, ромашка). Их лучше делать на ночь. Помимо этого, рядом с изголовьем кровати больного хорошо поставить емкость с горячим травяным отваром, все время подливая кипятком, чтобы заболевший вдыхал целебные пары. Это средство особенно показано детям.



Обратимся к фитотерапии

▶ Полоскать горло следует 6-8 раз в день. Подходит поваренная соль (1 ч.л. на стакан воды), пищевая сода (0,5 ч.л. на стакан воды), соль с содой и 3 каплями йода на стакан воды.

▶ Пейте больше теплого чая с лимоном или молоком.

▶ Влейте в 1 ст. меда 0,5 ст. клюквенного сока, прокипятите 5 мин.. Остудите и принимайте по 2 ст. л. 4-6 раз в день.

▶ 1 стакан тертой свеклы положите в пол-литровую банку, добавьте 1 ст.л. уксуса. Закройте крышкой и на сутки поставьте в темное место. Затем отожмите через марлю и принимайте по 1 ч.л. три раза в день после еды.

Сонное царство

НЕ ДО СНА

Согласно последним исследованиям, «короткими замыканиями» своей энергосистемы мы обязаны хроническому недосыпанию. Американские ученые подсчитали, что за прошлое столетие время, посвященное сну, сократилось на 20%. В то время как рабочий год увеличился на целый месяц! **«В среднем человек спит на два часа меньше, чем ему необходимо, - считает доктор Нейл Б. Кэвей из Нью-Йорка. - Победить сон невозможно: организм накапливает его дефицит, который рано или поздно приходится пополнять. В противном случае дело может закончиться депрессией и развитием некоторых хронических заболеваний».** Недосыпание ведет к замедлению реакции восприятия информации, в особенности мелких деталей. Невыспавшемуся человеку гораздо сложнее быстро и адекватно реагировать на рабочие проблемы, выступать с новыми решениями и даже подбирать нужные слова в разговоре.



Ученые доказали, что те, в чьих спальнях стоят аквариумы с рыбками, в два раза реже страдают от бессонницы.

И, отвечая нуждам и чаяниям человечества, капризница мода решила подарить нам здоровый сон. **На смену безнадежно устаревшим транквилизаторам пришли убаюкивающие мелодии, релаксирующие ароматы, успокаивающие чаи, расслаб-**

ляющий массаж и усыпляющие цвета.

«Модный» сон должен быть приятным, легким и, главное, здоровым. Чтобы легче заснуть, старайтесь избавляться от вредных привычек и не забывайте о важных мелочах. Ученые доказали, что практически всем людям необходимо спать не менее 9 (а не 8, как считалось ранее) часов в сутки.

НЕ СМЫКАЯ ГЛАЗ

Проблема бессонницы беспокоит примерно треть современных горожан. Причем слабый пол в два раза чаще, чем сильный. Из 100 опрошенных женщин 37% утверждали, что страдают периодическими приступами бессонницы, а 9% - хроническими. **Враг сна номер один - стресс.** Возбужденное или подавленное состояние мешает «правильному» засыпанию, что, по мнению ученых, нарушает течение всего сна. Чтобы не разминуться со сном, зачастую достаточно следовать не-

скольким простым правилам, **посвящая ритуалу засыпания немного времени каждый вечер.** К традиционному стакану теплого молока или липового чая сегодня добавились самые необычные ухищрения. **Приглушенный свет, тихая музыка,**



расслабляющая ванна, успокаивающие ароматы... Главное - быть подальше от кровати и ложиться только в полусонном состоянии.

НОЧНАЯ КРАСАВИЦА

Спросите любую топ-модель, в чем секрет ее красоты. На 99% в ответе будет упомянут здоровый сон. Действительно, вся дневная красота создается ночью, и час сна до полуночи равен двум после. В это время происходит максимально эффективное деление и восстановление клеток всего организма. Поэтому ночью у кожи больше возможностей для самовосстановления и регенерации, чем днем, когда все ее усилия направлены на защиту.

ОТДЫХ ДЛЯ КОЖИ И МЫШЦ

Нормальный сон невозможен при мышечном и нервном напряжении. Для их устранения предлагаем несколько старых способов на новый лад.

Безмятежная ванна

Главное в этой процедуре - температура воды, которая не должна быть выше 37 градусов, иначе эффект будет прямо противоположным. Принимать ванну нужно минимум двадцать минут. За это время она охладится, температура тела понизится, а это как раз

то, что нужно для сна. Вода должна доходить до шеи: замерзшие плечи, грудь или колени вызовут дискомфорт и помешают расслабиться. Усилить эффект и удовольствие от ванны помогут всевозможные расслабляющие и антистрессовые добавки.

Усыпляющий массаж

Массаж надо начинать со стоп, медленно поднимаясь вверх мягкими и ласкающими движениями. Если же сил совсем не осталось, то можно просто слегка размять внутреннее основание большого и кончик второго пальцев стопы: здесь располагаются точки, ответственные за засыпание. Подобные зоны находятся и на внутренней части запястья.

Расслабляющий душ

Журчание воды само по себе снимает напряжение и усыпляет. Постарайтесь, стоя под душем, представить, что он смывает с тела все проблемы и неприятности прошедшего дня. И это произойдет.

Убаюкивающие травы

Мода на травяные чаи переживает свой расцвет. В Европе и Америке существуют целые сети баров и кафе, специализирующихся на этих целебных напитках. Усыпляющим действием обладают: липа, вербена, майоран, лаванда, Melissa, цветки апельсина, валериана. Известный французский фитотерапевт Мари-Франс Мюллер предлагает свой рецепт релаксирующего чая: 20 г березовых

листьев, 20 г почек ивы, 10 г цветков ромашки, 20 г зерен мака, 10 г лаванды и... одна черная черешня. Заваривать одну кофейную ложку на чашку и пить перед сном. Этот изысканный чай не только полезен, но и приятен на вкус.

АРОМАТЫ НОЧИ

Свечи. Спокойные ароматы цветов липы, лаванды или герани идеальны для спальни. А если некоторое время смотреть на пламя, то стресс и беспокойство улягутся, а душа обретет гармонию. Недаром свечи - обязательный ритуал многих религиозных церемоний.

Эфирные масла лаванды, мандариновых листьев и календулы способствуют расслаблению. Вотрите несколько капель в ступни, ладони и затылок.

МЕНЮ ДЛЯ СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Всем известно, что легкий ужин способствует хорошему сну. Ложиться спать стоит через два-три часа после еды, когда пищеварение практически завершается. Но не стоит идти в постель на голодный желудок: заснете вы с трудом, а сон будет беспокойным. Тем, кто не является сторонником химических транквилизаторов, стоит обратить внимание на триптофан. Эта аминокислота тормозит действие веществ, удерживающих человека в состоянии бдения. Триптофан содержится в яйцах, молочных продуктах и рыбе. Действие этого вещества усиливают крахмал и сахар. Поэтому диетологи рекомендуют есть пищу с триптофаном в течение дня. А вечером активизировать его действие, съев спагетти, большой банан или немного сладостей. Расслаблению способствуют и витамины группы В, которые содержатся в крупах, печени, яйцах и пивных дрожжах.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО СНА

Комната. Не держите там ни музыкальных центров, ни телевизоров - источников вредного электромагнитного излучения. Температура 19°C и полная темнота - прекрасные товарищи ночного отдыха.

Кровать. Постель должна использоваться только для сна: работа, чтение и даже разговоры мешают организму расслабиться. Помимо хорошего матраса и подушки обратите внимание на положение тела относительно сторон света. Чтобы спать как сурок, поставьте кровать изголовьем к северу, по направлению магнитных потоков Земли. Ученые Центра сна Беркли (США) доказали, что, когда человек спит головой к северу, артериальное давление существенно снижается, а следовательно, сон становится глубже.

Дневной сон. Он не должен превышать 20 минут. В противном случае происходит смещение биологических часов организма и заснуть вечером будет непросто.

Перевозбуждение. Не злоупотребляйте чаем, колой, кофе,

активной интеллектуальной работой и спортом после 7 часов вечера. Если от организма постоянно требуют интенсивной деятельности, он потом не сможет остановиться сам.

Дыхание. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, ноги вытяните и слегка раздвиньте, постепенно вдыхайте, одновременно вдавливая голову и ступни ног в матрас. Задержите дыхание на пять секунд, затем медленно выдохните. Все мышцы должны быть расслаблены. Повторите 5 раз. Советуем заранее погасить свет и держать под рукой одеяло, поскольку к концу упражнения сон не заставит себя ждать.

«Пересыпание». Проспав в выходной более 12 часов, вы можете почувствовать недомогание в результате застоя крови и «сбитого биоритма». Это не страшно, постепенно организм привыкнет к перенасыщению сном и начнет работать, как обычно. Главное, не ложиться спать в этот день слишком поздно, иначе пересыпание превратится в недосыпание.

Орехи вкусны и богаты многими питательными веществами. Недаром их называют природными консервами, ведь плотная скорлупа предохраняет ядра от порчи, поэтому их можно запасти впрок.

Щелкаем орехи

В орехах содержатся высокоценные белки, углеводы (крахмал, сахар), витамины (В₁, С, каротин и другие), минеральные вещества, а также жиры в особо благоприятном для здоровья соотношении. Железа в орехах содержится больше, чем в овощах, фруктах, зерновых и мясе. Именно эти свойства орехов привле-



кают вегетарианцев, которые свой рацион не мыслят без них. Сравнительно небольшое содержание углеводов позволяет и больным сахарным диабетом лакомиться орехами.

Грецкие орехи, например, содержат приблизительно 65 процентов жиров. Тем не менее, они, по данным исследований, проведенных американскими учеными, заметно снижают содержание жира в крови. Объясняется это очень высоким содержанием в грецких орехах ненасыщенных жирных кислот. Однако лучше все-таки не просто лакомиться большим количеством грецких орехов, а заменить ими другие богатые жирами продукты питания. Наличие в них минеральных веществ (калия, магния, йода) в сочетании с ненасыщенными жирными кислотами позволяет включать их в рацион при атеросклерозе, гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Полезны они и при малокровии из-за соединений железа и кобальта.

Издавна народная медицина рекомендует грецкие орехи для снятия усталости и восстановления сил.

Кстати, самыми вкусными и полезными считаются свежесобранные орехи, которые обычно продаются у нас зимой.

Фундук, как и грецкий орех, отличается высоким содержанием масла (60-65 процентов), а вот белка в фундуке значительно больше, до 20 процентов. Богаче он грецко-

го ореха и витамином Е, и некоторыми минеральными веществами: калием, кобальтом, железом. Вкусные ядра фундука любят не только дети и гурманы, но и хозяйки с удовольствием используют их для приготовления праздничных тортов и пирогов. А в диетическом питании фундук используют в тех же случаях, что и грецкие орехи.

Кедровые орехи мало отличаются по составу от грецких. Однако масло кедровых орехов особенное: в нем больше ненасыщенных жирных кислот (преимущественно линолевой). Именно поэтому их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца и гипертонии. Полезны кедровые орехи при малокровии, способствуют также повышению работоспособности, а поскольку в них не так много клетчатки, они не раздражают желудок, их можно употреблять и при хроническом гастрите.

Миндаль в любом виде: сырой, поджаренный с сахаром или соленый - изысканное лакомство.

Иногда ядра миндаля (четыре-пять штук), запитые кипяченой водой, помогают при изжоге.

Миндальное «молоко» в качестве обволакивающего средства используют при заболеваниях желудка и кишечника. Приготовить такое «молоко» очень просто: 50 г ядер, измельченных в ступке, заливают 100 г воды или молока и варят около 10 минут, а затем процеживают. Миндальное «молоко» полезно при заболеваниях почек, обладает оно и легким мочегонным действием.

Нежно-зеленые **фисташки**, обладающие сладковатым вкусом, полезны как здоровым людям, так и тем, кого беспокоят заболевания сердечно-сосудистой системы.

Арахис, или земляной орех, завезенный в Европу испанцами еще в XVI веке, за последние 300 лет распространился по всем материкам. А теперь арахис стал одним из самых популярных и дешевых продуктов питания. Правда, сырой арахис не всем нравится за специфический вкус, но если орехи прокалить на горячей сковороде, то он исчезает.

Арахис не содержит холестерина, а это очень важно для тех, кто заботится о здоровом питании, однако в нем шесть из тринадцати витаминов и более трети минералов, требующихся для нормального роста и поддержания здоровья. Если есть необходимость придерживаться диеты, то стоит иметь в виду, что высокое содержание пищевых волокон в арахисе усиливает ощущение сытости (по содержанию пищевых волокон арахис превосходит изюм и чернослив). Полиненасыщенные кислоты, которыми особенно богат арахис, уменьшают риск сердечных заболеваний.

Как известно, наибольшим числом долгожителей традиционно славится Кавказ. Не последнюю роль в их качестве жизни играет пища, богатая орехами, несколько рецептов из которой предлагает своим читателям журнал «Здоровье алтайской семьи»



Цванели – капуста с орехом

Капуста - 1кг, орехи грецкие очищенные – 250 г, репчатый лук – 2-3 головки, чеснок – 3-4 дольки, аджика, соль и уксус по вкусу.

Капусту очистить, промыть, разрезать на 4 части, удалив кочерыжку и сложив в кастрюлю. Залить небольшим количеством холодной воды и варить на медленном огне. Сваренную, откинуть на дуршлаг, слегка остудить, отжать. Затем пропустить через мясорубку с добавлением всего остального, кроме лука (его лучше не перекручивать, а порубить).

Полученную массу выкладываем на селедочницу, придав форму рыбины, поливаем ореховым маслом. Украсить можно кольцами лука и зернами граната.

Прим.: Лук, нарезанный кольцами, для удаления горечи подержать в холодной воде.

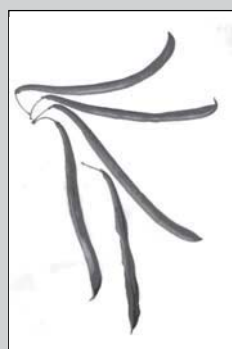
Фасоль с орехом

Фасоль в зернах (крупная) – 200 г, орехи грецкие очищенные – 150 г, чеснок – 5-6 долек, лук – 1-2 головки, зелень, аджика, соль, винный уксус или гранатовый сок, ореховое масло по вкусу.

Перебранную и промытую фасоль залить холодной водой и довести до кипения. Затем, слив отвар, снова залить холодной водой и варить до готовности. Чтобы зерна не разваривались, в процессе варки добавить щепотку соли. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.

Аджика, перекрученные на мясорубке орехи, 2-3 ст. ложки отвара, мелко нарезанные лук и зелень, соль, уксус смешать, соединить все и полить ореховым маслом. Украсить кольцами лука, зернами граната.

Прим.: Ореховое масло можно получить самим при вторичной перекрутке орехов через мясорубку.



Салат праздничный «Черепашка»

Мясо отварное любое (можно курицу), яблоки, орехи грецкие, яйца вареные, сыр любой (твердый или плавленый), лук репчатый (предварительно нарезанный и ошпаренный кипятком).

1-й слой: белки яиц, натертые на крупной терке.

2-й слой: нарезанное на кусочки мясо курицы (тоже в виде длинных полосок).

3-й слой: ошпаренный и остуженный лук.

Эти три слоя покрыть майонезом.

4-й слой: натертое на крупной терке большое яблоко, очищенное предварительно от кожуры.

5-й слой: сыр, натертый на крупной терке.

6-й слой: 3-4 желтка, натертые на мелкой терке.

И опять осторожно смазываем майонезом.

«Черепашке» требуется «панцирь» - из мелко потертых грецких орехов. «Головку», «ножки» и «хвостик» «черепашки» сооружаем из целых ядрышек.



Пахлава бакинская

Мука – 250 г, масло топленое – 130 г, сметана – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., дрожжи – 10 г, фундук очищенный или миндаль – 250 г, сахар – 300 г, кардамон – 1\2 ч.л., шафран – 0,5 ч.л.

Развести теплой водой дрожжи. Добавить муку, сметану, яйцо, масло, соль. Замесить тесто.

Раскатать его толщиной 0,5 см на смазанном маслом противне. Разложить тесто. Сверху посыпать начинкой из орехов, смешанных с сахаром, и закрыть вторым слоем теста. Затем смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так составить несколько слоев.

После чего пахлаву разрезать на ромбики размером 10 на 4 см.

Верхний слой смазать желтком, смешанным с настоем шафрана.

В середину каждого ромба положить половинку ореха.

Выпекать при температуре 80-200 градусов 35-40 мин.

Затем пахлаву смазать сверху медом и снова поставить на 5 мин. в духовку.



К нам возвращаются ВНОВЬ И ВНОВЬ...

Лес здесь прекрасен в любое время года.

... Летом от нагретых солнцем стволов сосен исходит фимиам. Воздух напоен ароматом поспевающей клубники и цветущих трав.

... Осенью он манит рубиновыми проблесками кистей калины и рябины, каплями шиповника.

... Весной пробивающаяся через нежный ковер молодой травы вышивка медуницы, стародубки и подснежника звенит о том, что жизнь прекрасна и удивительна!

Но только зимой определению «вечнозеленые сосны» возвращается их первоначальный смысл. Они на самом деле – вечные и зеленые. Особенно – на фоне ослепляющего белизной снега и яркого солнца (в городе таких просто не бывает!) и синего-синего неба, словно сошедшего с детских рисунков.



На территории

Да, здесь нет гор, крутых трасс и горнолыжных подъемников. Зато есть крутые во всех смыслах слова горки, хорошая лыжня и вообще будет что вспомнить, если местом отдыха вы изберете **санаторий-профилакторий «Обские плесы»**.

Лыжи, а летом большой теннис не доставят полного удовольствия, если не сопроводятся банькой. Так теперь мы называем финскую сауну, удачно прижившуюся у нас много лет назад. Наверное, потому, что банька+снежный сугроб – удовольствие все-таки на любителя. А вот сауне в комплекте с бассейном «все возрасты покорны». Как утверждают в «Обских плесах», их бассейн с каскадом для окрестностей Барнаула – эксклюзив.

Нигде не нагуливается так аппетит, как на лыжной прогулке и в бассейне после бани. Кухня на каждый день здесь отменная. Вкусные и здоровые обеды максимально приближены к уровню ресторанных. Несомненный талант кондитера восхищает и взрослых, и детей.

А представители социально незащищенных слоев населения получают здесь дополнительное питание в виде кисломолочных про-



Корнева Лариса Сергеевна,
директор санатория «Обские плесы»

дуктов (это предусмотрено программой сотрудничества с соответствующим комитетом краевой администрации).

Санаторий-профилакторий, кстати, участвует в программе проведения школьных каникул. В частности, на нынешних зимних, по словам **директора Ларисы Сергеевны Корневой**, состоялся детский оздоровительный заезд по Президентской программе «Одаренный учитель-одаренный ученик» (краевого масштаба), а также здесь ждут гостей из школы английского языка «Пилигрим-Т», которые приедут со своей образовательной программой и будут совмещать занятия с полноценным отдыхом и медицинским наблюдением.

Регулярно проводятся здесь заезды «Мать и дитя». Ваш ребенок получит все необходимые виды про-

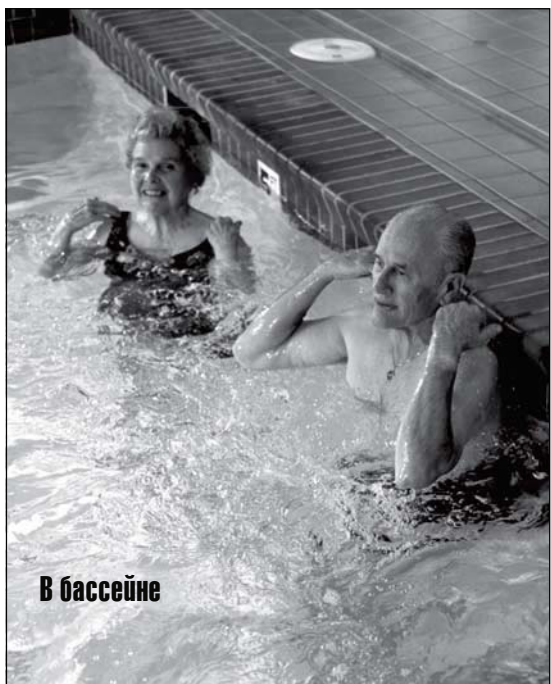
цедур, а кроме всего прочего, квалифицированные педиатры помогут ему в борьбе с нарушениями осанки и плоскостопием.

Курортологи советуют проходить курс оздоровительных и укрепляющих процедур не реже чем раз каждые 8-10 месяцев. Нет, разумеется, Вы не больны. Но крутитесь, как белка в колесе, и даже пару часов в день потратить на себя не можете. Приезжайте на местные ручной и гидромассаж, спелео- и ароматерапию, все виды водных процедур и многое-многое другое. Накопившуюся усталость как рукой снимет!

Практикует здесь и народный целитель Алексей Борисович Федюшкин.

В сотрудничестве с Иоанно-Кронштадтским женским монастырем в одном из корпусов будет оборудована часовня. Матушка Феодора сможет и причастить, и исповедать верующих.

Совсем скоро в санатории



В бассейне



В столовой

появится верховая езда. Уже построена конюшня для двух породистых жеребцов, на которых желающие смогут покататься и верхом, и в упряжке с бубенцами.

А давно ли в последний раз Вы посетили филармонию, побывали в театре? Вполне вероятно, что «Обские пьесы» подарят Вам и такую возможность благодаря своим тесным дружеским связям с театрами краевого центра, в частности, с музкомедией. Ее артисты частенько «обкатывают» новые программы перед местной публикой.

Именно таким образом удалось послушать фрагменты программы, подготовленной заслуженной артисткой РФ **Ольгой Гавриш** и ее

концертмейстером Еленой Иващенко к 10-летию их творческого союза. Звучала оперная классика, неаполитанские песни, старинная итальянская музыка и латынь, русские романсы. «Сколько смысла и значенья!» – так начинался один из них...

В «Обские пьесы» нередко удается залучить известные в крае коллективы. Новый 2002 год отдыхающие встречали вместе со студией бального танца «Лариса» и ансамблем народной музыки «Песнохорки».

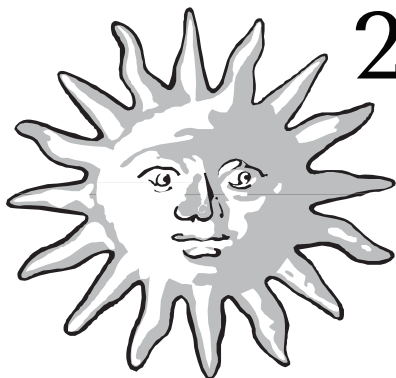
Весело было всем. А разве хорошее настроение - не залог здоровья?

Вот так и лечат в этом санатории - и тело, и душу. Наверное, не случайно побывавшие здесь однажды возвращаются ВНОВЬ И ВНОВЬ . . .



Гавриш Ольга,
солистка театра
музкомедии

М. Николаева



2003 - ГОД СОЛНЦА

Наступил год, по семилетнему астрологическому циклу соответствующий главному нашему светилу – Солнцу. А по месту и почет: Солнце отвечает в человеческом организме за один из самых главных двигателей нашей с вами жизнедеятельности – сердце. Поэтому всем, а особенно тем, кто страдает хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, стоит обратить внимание на здоровье именно в этом плане.

Не забывайте, что электрокардиограмму даже абсолютно здоровому человеку нужно проверять не реже двух раз в год.

Ваше питание на протяжении всего года должно быть полезным для сердца, поддерживать его мышечную силу. Подобным эффектом обладают любые **сухофрукты**, а особенно **курага, печеный картофель, бананы**.

Заведите привычку добавлять в чай плоды **боярышника**. И не забывайте, конечно, о **чесноке** – для профилактики инфаркта миокарда, тромбозов, для улучшения свойств крови он лучше, чем прославленный аспирин. Таким же действием обладает и **малина** – как ягоды, так и листочки.

Актуальна в год Солнца и тема атеросклероза – основного врага нашего сердца. В связи с этим налегайте больше на **рыбу**

и **морепродукты**, а жирное мясо употребляйте пореже.

Замените сливочное масло растительным, а чистый хлеб – отрубным. Можно начать профилактический прием масла зародышей пшеницы в капсулах.

А лучше всего очищают сосуды свежевыжатые **капустный** и **яблочный соки** и любые блюда из **тыквы**.

И, наконец, отметим, что физические нагрузки укрепляют сердце только в том случае, если заниматься ежедневно, но понемногу. Лучше делать легкую зарядку каждое утро по 5 минут, чем раз в неделю по три часа потеть в тренажерном зале.

Самые тревожные и неприятные месяцы для здоровья – февраль, июнь и август.

А теперь посмотрим, что ждет в наступившем году каждый знак Зодиака.



ОВЕН

В начале года сил у вас достаточно и серьезных неполадок со здоровьем не предвидится. Но и работы грядущий год вам принесет немало, так что летом даст о себе знать утомление (в конце августа – сентябре), рискующее обернуться болезнью. Не запускайте давние хронические болячки, именно они способны испортить вам жизнь во втором полугодии.

Особенно внимательны к своему здоровью должны быть те, кто страдает заболеваниями печени и желчного

пузыря – диета и профилактическая фитотерапия должны стать вашими спутниками уже с начала мая, и не забывайте о контроле крови. Почаще делайте анализы.



ТЕЛЕЦ

Для вас здоровье не станет главной проблемой этого года, запас сил у вас достаточный. Ослабление организма возможно лишь в октябре-ноябре, но и этого можно избежать, если вести достаточно активный образ жизни и следить за весом, особенно в первом полугодии.

А во втором – уязвимы

органы дыхания, введите в привычку регулярное добавление в ванну 1 – 2 капель масла чайного дерева.



БЛИЗНЕЦЫ

В первом полугодии возможны частые простудные заболевания – не забывайте о профилактике растительными иммуномодуляторами: настойками эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока.

Во втором следите за весом, рискуете располнеть. Однако, несмотря ни на что, серьезных нарушений здоровья в этом году не предвидится.



РАК

Здоровье у вас некрепкое, требует пристального внимания, особенно в феврале, марте и июне.

Женщины не должны забывать о регулярном обследовании у маммолога и каждую неделю внимательно прощупывать грудь самостоятельно.

О биодобавках для похудения, омоложения и достижения прочих прелестей нужно забыть – обмен веществ легко сбить, да трудно исправить. Летом остерегайтесь солнечных лучей, на юг лучше не ездить.

ЛЕВ

Высокая загруженность событиями испытывает на прочность ваш организм.

Рекомендации по укреплению сердца, описанные в самом начале прогноза, относятся к вам более, чем к кому-либо.

Физические перегрузки в тренажерных залах и штурмовые диеты – в этом году не для вас. Лучше введите в привычку пешую прогулку перед сном и прием успокоительных фиточаев на сон грядущий.

ДЕВА

Физическое состояние, в котором вы вступили в новый год, оставляет желать лучшего. Резервы здоровья снижены, фон настроения близок к депрессии.

Такая картина будет сопутствовать вам в январе и феврале. Начните прием препаратов зверобоя – растительного антидепрессанта, например, «Негрустин».

Весной не забывайте о витаминных комплексах. С мая нервы опять на пределе, и так

– до самого конца года. Не забывайте о регулярном приеме успокоительных фиточаев.

Летом старайтесь не менять климат – отдыхайте в пригороде.

ВЕСЫ

В первом полугодии вашему здоровью никакая серьезная опасность не грозит.

Однако уже с июня возрастает вероятность травм, несчастных случаев, острых хирургических заболеваний – будьте осторожнее и не увлекайтесь самолечением, обращайтесь за помощью вовремя.

СКОРПИОН

Вы достаточно выносливы и способны справиться с любой случайной болячкой, а серьезные нарушения здоровья вам не грозят.

Но все же обратите внимание на профилактику. Она вам не помешает. Летом и осенью ешьте фрукты и овощи, а зимой и весной принимайте различные витаминные комплексы.

СТРЕЛЕЦ

Обратите внимание на состояние почек, особенно если вы подвержены простудным заболеваниям.

Если же вы страдаете хроническим пиелонефритом – все первое полугодие принимайте профилактическую фитотерапию: медвежий ушки, траву пол-пала.

Помните, что львиная доля проблем со здоровьем возможна в апреле – мае.

Во второй половине года женщинам надо быть особенно внимательными к здоровью. Возможны проблемы по женской части – не забывайте о регулярных визитах к гинекологу.

КОЗЕРОГ

Весь год вы не будете отличаться блестящим самочувствием. Старайтесь не нервничать. У вас сейчас и так мало сил – поддерживайте себя растительными энерготониками: элеутерококком, женьшенем, не забывайте о витаминах.

Организм особенно ослаблен в первом полугодии. Могут разыграться застарелые хронические болезни, не запускайте их. И не занимайтесь самолечением.

ВОДОЛЕЙ

В первой половине года вам еще нечего спасать. Но не забывайте о профилактике. Уже с июля могут дать о себе знать давние, уже успевшие позабыться хронические болезни, особенно артриты, ревматизм, радикулит, а также возможны неполадки с желчным пузырем. Еще раз напоминаем: чтобы избежать ослабления здоровья, готовьте телегу зимой – посетите врача, займитесь обследованием, а если необходимо – подлечитесь.

РЫБЫ

Здоровье весь год не особенно будет вас радовать. Чаще следите за артериальным давлением – возможна его нестабильность. Также обратите внимание на печень – возможны обострения хронических заболеваний.

Весь корень зла для вас – в неправильном питании и лишнем весе. Введите в привычку разгрузочные дни, регулярное употребление отрубей, замените обычный хлеб зерновым – и самочувствие сразу улучшится.

Лечение хвоей

Мой дедушка всем лекарственным растениям предпочитал хвойные – ель, пихту, сосну, можжевельник. В военное время они спасали и от голода, и от многих болезней. Вот несколько его рецептов.

1 Для очищения организма, выведения из него радионуклидов, обогащения его витамином «С» можно пить **настой хвои**. Мелко порезать 40-50 г хвойных иголок ножом из нержавеющей стали, залить 1 л кипятка и настаивать 15-20 минут в эмалированной посуде. Добавить 0,5 л охлажденной кипяченой воды, отфильтровать и отстаивать 5-6 часов на холоде. Затем осторожно слить настой, оставив осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и витамин С сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды). В готовый настой можно добавить сахар (30 г на 1 л воды). Пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Можно приготовить на основе настоя очень вкусные напитки, добавив в него морс, квас или капустный рассол. Кроме того, можно сварить из него кисель, добавив 1 ст. ложку картофельной муки и 1 ст. ложку сахара на 1 л настоя. Пить такой напиток желательнее по стакану в день.



2 Прекрасно укрепляет иммунитет, выводит из организма шлаки, обогащает витаминами, предупреждает многие болезни **напиток на основе хвои** с добавлением луковой шелухи, корня солодки и плодов шиповника.

Горсть сосновых иголок (40-50 г) залить 2 л воды в эмалированной посуде, добавить 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи и 1 ч. ложку нарезанного корня солодки (или порошка из корня). Кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Затем кастрюлю надо завернуть в одеяло или перелить



ее содержимое в термос и настаивать 10-12 часов. Потом процедить, довести до кипения, охладить и убрать в холодильник.

В течение суток можно выпивать от 1 до 2 л этого напитка. Он обладает очень сильным целебным действием.



3 С помощью **хвойных ванн** мне удалось вылечиться от воспаления придатков. Во время сильного приступа я заварила кипятком не только иголки, но и веточки, и шишки сосны, подержала кастрюлю на слабом огне 30 минут и, настояв отвар 12 часов, вылила его в ванну. У хорошего, крепкого настоя цвет должен быть коричневым. Для одной ванны требуется 1,5 кг хвои (на 5 л кипятка). Температура воды в ванне – 38 градусов. Продолжительность процедуры – 40 минут. Курс лечения – 10 процедур.

После первой же ванны, принятой перед сном, я наутро не ощущала боли, но продолжила лечение и избавилась от воспаления. Такие ванны очень полезны при раздражительности, они хорошо укрепляют сердечную и нервную систему.

Л. Ямщикова

ПОДПИСКА - 2003

Открыта подписка
на краевой медико-социальный журнал
«Здоровье алтайской семьи»

Здоровье - главное богатство человека!

▷ Что важно знать, чтобы в этот мир шагнул родной, маленький, а главное, здоровый человечек...

▷ Как родителям вместе с малышом пройти первые дни, месяцы, годы жизни и не только сохранить, но и приумножить здоровье малыша...

▷ Что необходимо знать о себе подростку...

▷ Какими советами не следует пренебрегать в зрелом возрасте?...

▷ Возможности лечебных оздоровительных учреждений Алтая.

Как получить медицинскую помощь в столичных клиниках?...

▷ Кто защищает права пациентов?...

▷ Платные услуги и медицина...

▷ Какой оптимальный режим жизни, питания, работы выбрать при том или ином заболевании?

На эти и другие вопросы по самым животрепещущим проблемам даст ответ Ваш новый и квалифицированный советчик - журнал **"Здоровье алтайской семьи"**.

Среди авторов журнала - те, кто уже не раз приходил к Вам на помощь в самых сложных, а порой безнадежных ситуациях, - опытные, авторитетнейшие в крае и в своей области специалисты - медики, психологи, руководители краевых медицинских учреждений.



**Подписная цена на 2003 год - 168 рублей,
на полугодие - 84 рубля.**

Периодичность выхода - ежемесячно.

Оплата - за наличный и безналичный расчет.

**По вопросам подписки на журнал обращайтесь
во все отделения связи городов и районов края,
в «Издательство «ВН» по адресам:**

**г.Барнаул, ул. Пролетарская, 113, офис 204,
тел. 23-24-13, 35-41-07;**

г.Новоалтайск, ул. Обская, 3, тел. 2-11-19.

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№1 (январь 2003г.)

Учредитель -

ООО

«Издательство «ВН».

Адрес редакции:

**г. Барнаул,
ул. Пролетарская,
113, оф. 204.**

Тел. 23-24-13.

E-mail: praktik@rol.ru.

**г. Новоалтайск,
ул. Обская, 3.**

Тел. 2-11-19.

E-mail:

nepppost@novoalt.ru.

Главный редактор -

Козлова И.В.

Ответственный редактор -

Александрова М.Н.

Верстка -

Зырянов Д.,

Ибель О..

Корректор -

Крашенинникова В.А.

Подписано в печать

04.01.2003г.

Печать офсетная.

Тираж - 999 экз.

Цена свободная.

Все товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Материалы, помеченные знаком ■, размещаются на правах рекламы, точка зрения авторов может не совпадать с мнением редакции.

Отпечатано в типографии ОАО «Алтайский полиграфический комбинат», г.Барнаул, ул. Титова, 3.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 73618

Есть ли будущее у ведомственной медицины?

**«Да, и оно начинается сегодня», - отвечают на этот вопрос
в государственном учреждении здравоохранения «Узловая больница станции Алтайская»**

Наряду с прочими отраслями жизни и экономики государства Правительством России провозглашена реформа железной дороги. Незаметно для большинства населения минуются ее этап за этапом. Людям важнее другое – судьба «социалки», в частности, именно системы медицинского обслуживания, традиционно считающейся в ведомстве одной из сильных сторон.

Что будет дальше? Сохранится ли доступность медпомощи для семей железнодорожников, для так называемого прикрепленного населения? По крайней мере, только в Новоалтайске такие вопросы волнуют 20 тысяч человек, в том числе родителей более 5 тысяч детей. А всего Узловая больница станции Алтайская обслуживает до 29 тысяч человек.

О перспективах и некоторых итогах первых этапов реформы ведомственной медицины мы беседуем с главным врачом больницы **Виктором Владимировичем Толстихиным**.

- Мы по-прежнему выполняем и будем выполнять отраслевой заказ на обслуживание более шести тысяч работающих железнодорожников, - говорит Виктор Владимирович, - а это только 11,5 тысячи осмотров ежемесячно в целях обеспечения безопасности движения на железнодорожном транспорте.

Проводим постоянный мониторинг состояния здоровья работников отрасли. С первого декабря 2001 года наша больница работает с железнодорожными предприятиями на договорных отношениях, зарабатывая таким образом средства и на текущую деятельность, и на развитие.

Начиная с 2003 года прекращается федеральное финансирование ведомственных медучреждений. Правда, и в 2002 году оно составило всего лишь 6% от требуемого объема. А 70% средств были заработаны лечебными учреждениями самостоятельно по договорам на оказание услуг. Около 14% средств выплачивалось больнице

«по обязательному медицинскому страхованию». И всего лишь 5-6% в структуре доходов учреждения составили платные услуги.

Другим возможным источником восполнения дефицита финансирования отрасли может стать система добровольного медицинского страхования (ДМС). Это тот самый цивилизованный путь, по которому работает весь мир.

Программа обязательного медстра-



хования не закрывает всех потребностей населения, добровольное же дает возможность расширения перечня востребуемых медицинских услуг.

Несомненно, если через систему обязательного медицинского страхования компенсировались бы все статьи затрат лечебно-профилактических учреждений, то сектор платных услуг был бы ограничен сервисными услугами (косметологией, системой «личного врача» и немногими другими видами медицинской помощи). Но в условиях отсутствия гарантированного финансирования объем платных услуг расширяется - как вынужденная мера.

Проводя маркетинговые исследования рынка медицинских услуг в г.Новоалтайске, мы остановили свой выбор на лечении пациентов с патологией ЛОР-органов, развитии клиничко-диагностической службы, стоматологии, гинекологии. Эти направления в нашем учреждении наиболее развиты. У нас трудятся специалисты высокого класса, владеющие и традиционными, и новыми методиками лечения и диагностики. Закупаются и осваиваются современное оборудование.

Например, в ЛОР-практике используется ультразвуковое оборудование, позволяющее на новом качественном уровне лечить хронические тонзиллиты, риниты, синуситы и др.. Внедрение в работу аппарата «Аудиотон» увеличивает шансы на выздоровление больных сенсорной тугоухостью (ранее такие больные направлялись на лечение в Барнаул или Новосибирск).





давлением человека. После расшифровки записей ему подбирается индивидуальное медикаментозное лечение. Это совершенно новый подход в лечении гипертонии и ВСД – распознать их как можно раньше и нивелировать последствия до начала разрушительного воздействия на организм.



Во вновь открытом новом помещении детской поликлиники развернут кабинет иммунопрофилактики. Предложенная нами вакцинация оказалась не только высокоэффективной, но и востребованной пациентами. Так, вакцинация против самой опасной разновидности гепатита - В - дает стойкий иммунитет (на 10 лет) в 70% случаев. Мы очень рады, что люди в этом плане оказались прогрессивными.

Ряд принципиально новых аппаратов, позволяющих в комплексе проводить и диагностику, и лечение заболеваний, приобретен для женской консультации. В частности, **высоко-частотный лазер**, до минимума сокращающий объем вероятного хирургического вмешательства.

Для диагностики и коррекции лечения «болезней века» - гипертонии и вегетососудистой дистонии (ВСД) - с 2002 года используется **комплекс Холтеровского мониторинга**. Он позволяет диагностировать начальную стадию гипертонической болезни, в течение суток наблюдая за



дальше, в скором времени мы планируем приблизиться к уровню столичных клиник.

Другим стратегическим ориентиром для нас продолжает оставаться качество услуг, для чего сформирована команда единомышленников-руководителей служб, которая планомерно занимается повышением профессионального уровня коллектива.

Через занятия-тренинги по общению, отработку логических схем, этапности в обслуживании пациентов, предоставление им системы «обратной связи» мы не просто сохранили «закрепленное» обслуживаемое население, а фактически увеличили плановую мощность поликлиники - с 510 посещений в смену до 650.

Медицинские услуги, предоставляемые Узловой больницей станции Алтайская, продолжают оставаться востребованными не только в «узководственных рамках», но и всем населением.

Наша главная задача – предоставить людям как можно больший выбор специализированной медицинской помощи, построенной на внедрении в практику современных методов лечения и высокопрофессиональном уровне работников больницы. ■



Стоматология в последнее время развивается особенно бурно. Белозубая улыбка становится модной не только в Америке. Возможность обладания ею гарантирует уникальный аппарат «**Пьезон-мастер**», очищающий зубы от налета, камня при помощи ультразвука.

Подобная чистка, как профилактическая мера, должна проводиться каждые полгода. В таком случае затраты «на улыбку» будут намного ниже, чем на долгое лечение или - того хуже - протезирование «запущенных» зубов.

Оснащая стоматологическую (в том числе ортопедическую) службу



На фото: производственное совещание у гл.врача; медсестра педиатрического участка Каракочева Н.В. на приеме; главный врач больницы Толстихин В.В.; в регистратуре взр. поликлиники; в кабинете функц. диагностики (врач - Фартышева Н.И.); зубной врач Евстигнеева И.И.; новая детская поликлиника; в кабинете УЗИ (врач - Москвитин А.В.).